16+

Сваты

Лунный календарь заготовок на июнь-июль

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толока

№ 6 (74), июнь 2021 г.

КОНКУРС ВАШИХ РЕЦЕПТОВ

По сезону

ОГУРЧИКИ В КВАСЕ

Неожиданно: томаты, маринованные в микроволновке

Экономно: чесночные стрелки – от заправки до соуса

ПЕЧЕНЫЙ ПЕРЕЦ НА ЗИМУ

ЗАПАСАЕМ ЯГОДЫ

- Аджика из черной смородины
- Вишневое вино с армянским колоритом
- Клубнично-шоколадный джем


ISSN 2411-0787
21006>
9 772411 078008

ХРАНИМ ПО ПРАВИЛАМ ❖ ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ ❖ ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ❖ КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ

Здравствуйте, дорогие!

Несколько лет подряд один из участков на нашей улице зарастал травой — соседке Верочке было не до огородов. А в этом году смотрим — в начале весны приехала и принялась за дело, а уже в конце мая вовсю собирала зелень для витаминных салатов. Причем сама как похорошела: кудри вьются, глаза блестят, щечки румянятся, словно у девчонки. Естественно, местные кумушки не оставили это без внимания: «Что-то ты, Веруся, расцвела как майская роза. Может, кавалера завела?» Та только отмахнулась: «Скажете тоже! Огород — мой кавалер. Вот, вроде бы, образ жизни тот же: дом, заботы, суета... А дачные будни все кардинально поменяли. Во-первых, на свежем воздухе да с витаминчиками с собственной грядки даже цвет лица улучшился. Во-вторых, реально с самого утра заряжаюсь позитивом, только посидев под яблонькой с чашечкой травяного чая да под пение птиц. Наконец, и режим дня перестроила. Раньше до ночи сериалы смотрела, а потом отсыпалась до обеда. Теперь же чуть свет, пока солнце не печет, грядку-другую прополю, цветочки полью без спешки и насилия над собой — все в удовольствие. А скоро баночки начну закатывать — вообще не жизнь, а малина будет!»

Тут мы, Сваты, Верочку решительно поддержали, рецептами отменными поделились и порекомендовали не тянуть с подпиской — сейчас это можно сделать с выгодой и даже на почту ходить не надо. И вам, дорогие наши, советуем позаботиться не только о том, как урожай вырастить, но и как сохранить его с пользой. А в этом деле помощника надежнее, чем «Сваты. Заготовки» еще не придумали!





Дорогие наши, обращаем внимание: если количество ингредиентов в том или ином рецепте измеряется ложками или стаканами, то наливаем, насыпаем и зачерпываем продукты «без горки» — это важно, так как излишек отражается на вкусе заготовки. При необходимости мы и наши авторы обязательно указываем, что берем ингредиенты «с горкой» или «с верхом».

Огуречный пилинг

Огурчик, только сорванный с грядки, натираю на терке, смешиваю с 1 ст.л. овсяных хлопьев, оставляю на 20 мин. Наношу массу на лицо и легкими круговыми движениями массирую 5-7 мин. Смываю сначала теплой, а потом прохладной водой. Для пущего эффекта по утрам можно протирать лицо кубиками огуречного льда (замораживаю сок от тертого овоща).



Перед тем как готовить смородиновое вареньице, ягоды опускаю на несколько минут в кипящую воду, а затем откидываю на дуршлаг. Благодаря такому нехитрому секрету они не сморщатся, когда будут вариться в сиропе.

Экономвакуум

Когда прореживаю свеклу, сочную молоденькую ботву не выбрасываю. В сухой полиэтиленовый пакет с зип-застежкой кладу промытые и просушенные листья и нарезанные стебли, закрываю, оставляя в уголке небольшое отверстие. В него вставляю трубочку для коктейлей и втягиваю воздух. Затем соломинку достаю и плотно закрываю пакет. Почти вакуумный насос получается!

Летом Марго часто готовит творог из домашнего молока, а на сыворотке блины печет. Впрочем, я этот «побочный» продукт в других корыстных целях использую — опрыскиваю томаты против фитофторы, разбавляя водой в пропорции 1:3. Только учитывайте, что сыворотка подкисляет почву, поэтому корневые подкормки ею проводить нужно с осторожностью.



Нектар, а не уксус

Медово-яблочный уксус — моя особая гордость. Марго заправляет им овощные салаты, а я добавляю в маринады для шашлыков. Готовлю так: 1 л свежевыжатого яблочного сока перемешиваю с 100 г меда. Когда растворится, переливаю в банку с широким горлышком, накрываю марлей и ставлю на 2 месяца в теплое темное место, чтобы побродил.

Комары, прочь!

Как-то раз пошел на рыбалку да забыл репеллент. А комаров, как водится, — тьма! Вспомнил народное средство: растер в ладонях цветки пижмы, а потом потер руками открытые участки тела. Эфирные масла, обильно содержащиеся в этом растении, прекрасно отпугивают летающих надоед.

С красной смородиной

Кисленькие ягоды красной смородины — отличный консервант. А еще огурчики с такой добавкой получаются вкусными и хрустящими. Готовлю с ними салаты, подаю к столу в качестве закуски. Баночки прекрасно хранятся в кладовке всю зиму.

На 4 банки по 0,8 л: • 1-2 кг некрупных огурцов • 8 зубчиков чеснока • 2 ст. ягод красной смородины • черный перец горошком • листья смородины • горчица в зернах.
Для рассола (на то же количество банок): • 2 л воды • 2,5 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара.



Огурцы заливаю холодной водой и оставляю на 3-5 часов. Затем мою, обрезаю кончики. Листья и ягоды промываю. На дно каждой стерилизованной банки кладу по 2 очищенных и нарезанных пластинами зубчика чеснока, лист смородины, 5 горошин черного перца, щепотку зерен горчицы. Заполняю огурцами, засыпаю смородину — часть ягод просыплется между плодами, а некоторое количество останется сверху.
Кипячу 2-3 мин. воду с солью и сахаром. Вливаю кипящий рассол в банки до самого верха. Ставлю в широкую кастрюлю, дно которой застилаю тканью, вливаю теплую воду до плечиков банок, прикрываю стерилизованными крышками и нагреваю на среднем огне. После закипания воды в кастрюле стерилизую 8 мин. Сразу же закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в подвале или кладовке.

Вероника КРАМАРЬ, г. Санкт-Петербург.
Фото автора

«Пьяное» варенье

На 12-литровое ведро вишни беру 1 л водки и 4 кг сахара. Ягоды с косточками мою, пересыпаю сахаром. Варю на малом огне до готовности. Вливаю водку, перемешиваю, распределяю в банки, закатываю.

Павел КОЛТУНОВ, с. Мечетка Луганской обл.

Борщ «Подручный»

Такая заготовка выручает зимой, когда хочется ароматного и вкусного борща. Остается только сварить в кастрюле с водой картофель, добавить нашинкованную капусту и замороженное содержимое такого пакета. Всего-то 20 минут — и манящее первое блюдо готово. Дешево и сердито!

• 2 свеклы • 2 моркови • 4-5 перьев зеленого лука • 2-3 стебля чеснока • 5-7 листьев свекольной ботвы • любая зелень (петрушка, укроп, кинза и пр.) — по вкусу.



Все продукты мою, овощи чищу. Свеклу и морковь нарезаю кубиками (по желанию можно натереть на крупной терке). Добавляю измельченные ботву (уплотненные черенки удаляю) и чесночные стебли. Аккуратно сверху вниз перемешиваю все ингредиенты. Выкладываю заготовку в полиэтиленовые пакеты или контейнеры и в каждый добавляю горсть любой рубленой зелени (можно смеси). Завязываю или закрываю крышкой и кладу в морозильную камеру. Храню до года.

Алена ПОПИК, г. Измаил.
Фото автора

НОВЫЙ КОНКУРС

«Запасаем со «Сватами»

Дорогие наши! Для вас — традиционный творческий конкурс для запасливых хозяюшек и хозяев. Согласно его условиям, ваши труды, усердие, креатив и активность могут принести вполне ощутимое поощрение. Поверьте, усилий с вашей стороны минимум, а подарки вполне реальны! Заинтригованы?

Условия – проще некуда

• В своей кулинарной коллекции определите рецепты-фавориты. Пусть он будет один, но лучший! Два-три, но за которые вы готовы поручиться головой. В подробностях опишите процесс приготовления, учитывая важные нюансы. Шансов на победу добавит небольшой рассказ-визитка о вашем кулинарном шедевре: почему именно эта заготовка вам по душе, откуда узнали рецепт...

• По возможности сфотографируйтесь сами или сделайте снимок близких с конкурсным блюдом либо с богатым запасом ваших солений и варений. В крайнем случае — просто фото заготовки, но изображения с героями наших публикаций увеличивают вероятность победы!

• Пришлите свое письмо, а также персональные данные, необходимые для начисления гонорара (обязательно с номером телефона), на адрес редакции — почтовый или электронный. Письма ждем до 1 октября, а итоги подведем в №11 (подарки будут отправлены до 15 декабря 2021 г.).

Что ждет победителей? Приятные денежные вознаграждения.

1500 руб.



1000 руб.

500 руб.

2 1 3

А также слава, почет и благодарности наших читателей!



Адрес для ваших писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты. Заготовки». На конкурс». Письмо дойдет быстрее, если отправите его на наш e-mail: sz@toloka.com

А эти читатели – победители прошлых конкурсов – уже получили заслуженные подарки!



1 Татьяна Вечканова, г. Катав-Ивановск



2 Елена Вахрушева, г. Кирово-Чепецк



3 Инна Павлова, г. Могилев



4 Зоя Войцеховская, г. Хмельницкий



5 Валерий Фролов, г. Белгород

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329). Телефон для справок: 8 (4812) 64-75-65.

Чесночные стрелки





в томатном соусе

• 1,5 кг стрелок чеснока.

Для маринада: • 0,7 л воды • 0,5 л томатной пасты • 0,5 ст. растительного масла • 0,5 ст. сахара • 1 ст.л. соли • стручок острого перца • 20 горошин черного перца • 2 лавровых листа • пучок зелени петрушки • 1/4 ст. 6%-ного уксуса.

Стрелки чеснока мою, удаляю кончики, нарезаю кусочками около 4 см. Петрушку и стручок острого перца мою, измельчаю (если хотите заготовку поострее, семена можно оставить). В воду добавляю все ингредиенты для маринада, кроме уксуса, довожу до кипения и всыпаю подготовленные стрелки.

Варю 15 мин., вливаю уксус и томлю еще 3 мин. Раскладываю стрелки с маринадом в полулитровые банки, укупориваю. Укутываю до остывания.

со щавелем

• 0,8 кг щавеля • 100 г стрелок чеснока • 50 г зелени петрушки • 1 ст. воды • 1 ч.л. соли.

Щавель перебираю, мою, заливаю холодной водой на 5 мин., снова промываю. Откидываю на сито, чтобы стекла жидкость, нарезаю длинными полосками. Стрелки чеснока мою, удаляю кончики, нарезаю кусочками не более 1 см. Промытую петрушку измельчаю. Щавель, стрелки и петрушку заливаю водой с солью, довожу до кипения и варю 5 мин. Горячую массу раскладываю в стерилизованные банки небольшого объема, укупориваю прокипяченными крышками. Переворачиваю до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Ирина КОНСТАНТИНОВА, г. Новополоцк.
Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

• Чесночные стрелки богаты фитонцидами. Для нашего организма это своего рода растительные антибиотики, способные противостоять вредоносным микроорганизмам.

• Еще одно прекрасное свойство — стимулирование секреторной активности ЖКТ. Однако при заболеваниях пищеварительной системы, особенно в фазе обострения, это качество может только навредить. Не советую есть такие заготовки на голодный желудок, а вот как дополнение к гарниру или приправа к основному блюду они просто бесценны.

• Выбирайте правильный способ приготовления. Часто чесночные стебли обжаривают в большом количестве масла, что делает продукт весьма калорийным. Любая термическая обработка чревата определенными потерями пользы. Но вместе с тем под воздействием температуры сами стрелки становятся более мягкими и щадящими для слизистой оболочки пищевода, желудка.

Юлия ЛЮМЬЕ, нутрициолог, @julia_lumie, г. Орел

Лучок в пирожок

Когда вырастает много зеленого лука, заготавливаю с ним начинку для пирогов. При необходимости открываю баночку, смешиваю ее содержимое с вареным яйцом или рисом — и все готово.

• 1 кг зеленого лука • 200 г зелени укропа • 80 мл 6%-ного уксуса • 5-7 горошин душистого перца • 1/3 ч.л. сахара • щепотка семян укропа • соль.

Перья мою, обсушиваю, крупно нарезаю. Готовлю рассол: в 1 л воды растворяю 120 г соли, заливаю лук и оставляю на двое суток. Рассол сливаю. Нарезаю укроп, бланширую в кипящей воде 2-3 мин. Подготовленную зелень выкладываю в стерилизованные банки. В уксус добавляю семена укропа, перец и сахар, довожу до кипения и горячим заливаю в банки. Стерилизую 10 мин. и закатываю.

Анна БАБЕНКО, г. Харьков

С корочкой хлеба

На дно посуды для засолки кладу несколько ломтиков белого хлеба. Затем плотно выкладываю примерно 2,5 кг вымытых огурчиков (стараюсь размещать вертикально). Кипячу столько воды, чтобы она полностью покрыла зеленцы, растворяю в ней 2,5-3 ст.л. соли и горячим рассолом заливаю овощи. Оставляю на 2-3 дня под гнетом.

Веста НЕСТЕРОВА, аг. Новоселки Брестской обл.



Быстромаринованные

• 0,5 кг огурцов • 1 ч.л. с верхом соли • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 2 ст.л. растительного масла • 2-3 зубчика чеснока • 3-4 веточки укропа.

Огурцы нарезаю брусочками. Очищенный чеснок и укроп измельчаю. В полиэтиленовый пакет кладу огурцы, чеснок, зелень, соль, вливаю масло и уксус. Плотно зажимаю края и энергично трясу, чтобы продукты перемешались. Завязываю пакет и кладу в холодильник минимум на 1-2 часа, а потом можно снимать пробу. Храню в прохладном месте.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Барнаул. Фото автора

Малосольные «Только с грядки»

Летнее счастье — «замалосолить» свежие зеленцы!

Прямо с грядки собираю 1 кг мелких **огурчиков,** хорошо мою и обрезаю кончики. Тут же запасаю всевозможную зелень: парочку **листиков хрена,** несколько — **смородиновых** и **вишневых, укроп** с толстыми стеблями — в общем, все, что нравится и чего хочется. Зелень рублю, но не очень мелко, пару смородиновых листов оставляю целыми. Перемешиваю и выкладываю ровным слоем в лоток или пакет, сверху — огурчики, а между ними — несколько нарезанных зубчиков **чеснока.** Теперь **соль:** на 1 кг зеленцов достаточно 1 ст.л. с верхом, но для ускорения процесса допустимо и чуть побольше сыпануть, особенно если не планируете хранить долго. **Лаврушку** можно положить, **перчика острого или горошком.** А поверх — опять слой зелени. И никакой жидкости! Закрываю лоток или завязываю пакет. Очень хорошо перетряхиваю содержимое. Оставляю на часок в тепле, а потом — в холодильник. В принципе, через пару часов уже можно начинать хрумкать.

Огурцы получаются изумительного свежемалосольного вкуса, хрустят и через 2-3 дня. Но это вряд ли проверите — вы уговорите их куда быстрее.

Мой совет

Всю зелень, что остается от огурцов, применяю повторно. Например, варю пельмени с этим самым «силосом». Получаются — просто сказка!



Иван ИВАНОВ, Подмосковье. Фото автора

Холодного соления

Солю огурцы таким способом уже много лет. Никаких хлопот — ничего не надо греть, кипятить, варить, стерилизовать... Единственное важное условие — заготовка должна храниться в холодном месте, то есть в подвале или холодильнике. А еще советую тщательно подойти к выбору воды — водопроводная не годится.

На трехлитровую банку: • 1,5-2 кг огурцов • 1,5 л колодезной или очищенной (бутилированной либо фильтрованной) воды • 3 ст.л. соли • 3 зубчика чеснока • по 7 листьев смородины, вишни и дуба • несколько веточек укропа с соцветиями • 2 листа хрена.



Огурцы мою, заливаю холодной водой на 5-6 часов, срезаю кончики. На дно чистой банки кладу часть листьев и чеснок. До верха заполняю подготовленными огурцами, перемежая зеленью, сверху обязательно прикрываю листьями.

Для рассола деревянной ложкой в воде размешиваю соль, даю отстояться 2-3 мин., чтобы примеси осели на дно. Стараясь их не взболтать, заливаю жидкость к огурцам. Полиэтиленовую крышку для горячей консервации опускаю на 30 сек. в кипяток и сразу же, пока не остыла, закрываю банку. Ставлю в холод (!) на 30 дней. А потом можно снимать пробу.

Татьяна ЛАТЫШЕВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Солю огурчики таким же способом, но с небольшими нюансами хранения. Через 2-3 дня после засола сливаю жидкость из банки в кастрюлю, довожу до кипения, заливаю обратно к огурчикам и закатываю металлическими крышками. Когда банки остынут, выношу в подвал, где зеленцы и «дозревают». А если поставить в холодильник, то сохраняется вкус малосольных.



Резаные

Каким бы ни выдалось лето — знойным или дождливым, урожайным или крайне скудным на овощи и фрукты, моя тетушка Зоя неизменно закатывала такие огурчики. Причем не только для своей семьи, но и для нас, племянников. Хоть баночка-другая, но гостинец доставался всем. Именно такие огурцы мы добавляли в обязательные новогодние оливье и бутерброды со шпротами — для данных блюд они подходили идеально. Чуть позже приноровились готовить с ними домашние бургеры — тоже супер. Собственно, огурчики по тетиному рецепту — первая овощная заготовка, которую я решила освоить лично. Все получилось: пробную партию съели без остатка, а значит, пришло время готовить новые баночки.

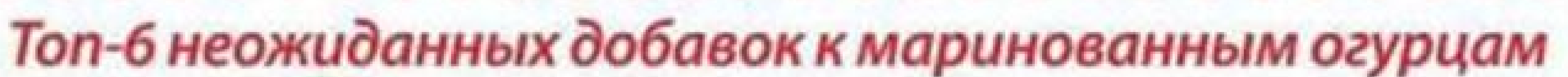


На 6 полулитровых банок: • около 1,5 кг огурцов • морковь — по желанию • 2-3 листа хрена • кусок (около 10 см) корня хрена • 6 зонтиков укропа • 6 зубчиков чеснока • 24 горошины черного перца • 12 горошин душистого перца • стручок острого перца.

Для маринада: • 1,5 л воды • 3 ст.л. крупной соли • 2 ст.л. сахара • 8 ст.л. 9%-ного уксуса • 3-4 лавровых листа • по 1 ч.л. семян горчицы и кориандра.

В стерилизованные банки кладу кусочки листьев и корня хрена, острого перца, по зонтику укропа, зубчику чеснока, по 4 горошины черного и по 2 — душистого перца. Огурцы мою, удаляю кончики, нарезаю кружочками около 1 см. Очищенную морковь (если добавляю) — чуть более тонкими кружочками. Заполняю банки овощами, потрясывая их, чтобы нарезка улеглась плотнее. Вливаю кипяток, прикрываю стерилизованными крышками на 15 мин. Жидкость сливаю и заливаю свежим кипятком на 10 мин. Кипячу ингредиенты для маринада без уксуса. Его добавляю через 3-4 мин. и довожу жидкость до повторного кипения. Сливаю воду из банок, заливаю кипящий маринад, закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Наталья ГОРОВЦОВА, г. Могилев.
Фото автора



Топ-6 неожиданных добавок к маринованным огурцам



Квасные-классные

Пикантная закуска, которая понравится всем. Для заливки подходит только домашний хлебный квас — именно он придает особый вкус огурчикам. Таким же способом можно солить помидоры.

Без уксуса

• 1 кг огурцов • 1,2 л белого хлебного кваса • 3 зубчика чеснока • маленький стручок острого перца • по 5 листьев вишни и смородины • веточка мяты • лист хрена • зонтик укропа • 1 ст.л. соли • 100 мл воды.

Листья, укроп, мяту, перец и очищенные зубчики чеснока мою, половину выкладываю на дно эмалированной кастрюли. Твердые плотные огурцы накалываю зубочисткой в нескольких местах, распределяю в посуде, на них — оставшуюся зелень. Воду с солью нагреваю до растворения специи, смешиваю с квасом и заливаю овощи. Закрываю крышкой и даю остыть. Затем ставлю в холодильник. Через трое суток можно снимать пробу. Хранить советую не более недели.

Татьяна ВЛАДИМИРОВА, г. Камышин.
На фото — автор



По-корейски

Закуска в меру острая, с насыщенным пряным вкусом.

• 2 кг огурцов • 300 г моркови • 6 зубчиков чеснока • стручок острого перца • 0,5 ст. растительного масла • 0,5 ст. 9%-ного уксуса • 2 ст.л. соли • 1 ч.л. сахара • 3 ч.л. смеси пряностей (у меня — паприка, молотые кориандр, душистый перец).

Огурцы мою, удаляю кончики, нарезаю плоды вдоль на 4-8 частей. Очищенную морковь натираю на терке для моркови по-корейски. Перец и чеснок чищу, измельчаю. Смешиваю все подготовленные овощи. Добавляю соль, сахар, пряности. Поливаю уксусом и растительным маслом, перемешиваю. Оставляю мариноваться в холодильнике на 3-4 часа, а в идеале — на ночь. Храню там же в закрытом контейнере, но не очень долго. При подаче посыпаю семенами кунжута и свежей зеленью.

Сергей ЛУКЬЯНОВ, г. Первомайский

Шашлык будет!

Собрались на пикник и ищете достойный способ замариновать мясо? Делюсь отличной идеей, которая выручает меня не один год: с маринованных томатов снимаю кожицу, разминаю мякоть, добавляю по вкусу измельченный лук, соль, молотый черный перец, совсем чуть-чуть уксуса. Все перемешиваю. В этот маринад кладу подготовленные ребрышки с мясом и оставляю на 3-4 часа. А затем жарю на углях.

Владимир ЮРЧЕНКО, г. Полтава

В микроволновке

Когда увидела этот рецепт, решила сделать пробную партию. Заготовка очень понравилась: быстро, нехлопотно, да и объем баночек — 1 л — для меня идеален.

• Помидоры (плотные, мясистые).

На литровую банку: • 1 ст.л. соли • 1,5 ст.л. сахара • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 3 зубчика чеснока • 2 лавровых листа • по 3-4 горошины черного и душистого перцев • 2 бутона гвоздики — по желанию.



На дно стерилизованной банки кладу горошины перцев, чеснок, лавровый лист, на них — помидоры (можно целые или половинки). Всыпаю соль и сахар. Заливаю кипяток до плечиков и ставлю в микроволновку на полную мощность (у меня — 800 Вт). Нагреваю до кипения воды. Время регулируйте на свое усмотрение — в зависимости от мощности агрегата: обычно ставлю сразу на 5 мин., при необходимости — продлеваю. После закипания жидкости достаю банку, вливаю уксус, закатываю. Укутываю до остывания. Храню в прохладном месте.

Татьяна СТЕЦЕНКО, г. Киев

«Пальчики оближешь» (упрощенный вариант)

Рецепт маринованных томатов «Пальчики оближешь» знаком мне давно. Но, согласно ему, помидоры надо нарезать половинками или дольками, а банки стерилизовать. Однако не каждая хозяйка, в том числе и я, это любит. Поэтому процесс упростила — результату не нарадуюсь!

• Помидоры • лук • зелень укропа и петрушки • чеснок • душистый перец горошком • бутоны гвоздики • лавровый лист • растительное масло.

Для маринада на 3 литровые банки: • 1,5 л воды • 3,5 ст.л. сахара • 1,5 ст.л. соли • 1 ст.л. уксусной эссенции или 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

В каждую литровую банку кладу 3 очищенных зубчика чеснока, по 3-4 горошины перца и лавровых листа, бутон гвоздики, по веточке укропа и петрушки. Заполняю вымытыми целыми помидорами, сверху — 3-4 колечка лука. Дважды заливаю кипятком на 10 мин. (воду каждый раз не меняю, просто заново кипячу). Перед третьей заливкой в банки добавляю по 3 ст.л. растительного масла, а на основе слитой жидкости готовлю маринад, растворив в ней соль, сахар, уксус и хорошо прокипятив. Доверху заливаю маринадом и закатываю. Переворачиваю, укутываю — по желанию (заготовка и без этого хорошо хранится).



Наталья ЗАБЕЛИНА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Маринованные холодным способом

Как-то собирались на пикник и в качестве закуски планировали взять маринованные помидорки. Глянула — а все запасы мы уже приговорили. Пришлось придумывать что-то новое — так сказать, закуску на бегу. Эксперимент оказался весьма удачным — всем угощение понравилось!

• 0,5 кг крепких томатов • 50 мл растительного масла • 2 ст.л. 5-6%-ного винного уксуса • 1 ч.л. меда • 2 зубчика чеснока • 1 ч.л. сушеного орегано • маленький стручок острого перца • пучок укропа • соль.

Масло смешиваю с медом, уксусом, колечками перца, измельченными чесноком, орегано, укропом и солью. Если помидоры небольшие, нарезаю половинками, крупные — на 4-6 частей. Перемешиваю томаты с маринадом и плотно заполняю ими банку. Закрываю крышкой и ставлю в холодильник на сутки. Время от времени встряхиваю тару, чтобы равномерно распределялся маринад. Уже на следующий день можно пробовать. Храню в холодильнике, но не очень долго.

Лариса НАЗАРОВА, г. Дзержинск. Фото автора

Черри с зеленью

• 0,5 кг черри • зонтик укропа • 2 веточки эстрагона (тархуна) • 2 лавровых листа • горошина душистого перца • 1 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара • 2 ст.л. 9%-ного уксуса.

Мою томаты и зелень, плотно укладываю в банку. Довожу до кипения 1 л воды с солью, сахаром, лавровым листом и перцем. Кипячу 5 мин., помешивая, чтобы растворились специи. Снимаю с огня, вливаю уксус. Горячим маринадом заливаю помидоры, закрываю крышкой. Полностью остужаю при комнатной температуре, а потом ставлю в холодильник. Пробу можно снимать через 2-3 дня. Храню в холоде.



Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора



Техника в помощь

С пикантной начинкой

Блюдо с итальянским колоритом. Правда, в отличие от оригинального рецепта готовлю такую закуску не с острым перчиком, а со сладким. Но стручки выбираю маленькие, размером с мизинец, так сказать, на два укуса. К бокалу вина — идеальное дополнение.

• 0,6 кг сладкого перца (маленькие стручки) • 300 г брынзы • маринованный огурец • зелень укропа • кусочек стручка острого перца • 0,5 л растительного масла • 2 ст. воды • 100 мл яблочного уксуса • 2 ст.л. сахара • 0,5 ч.л. соли • 3 горошины душистого перца • 2 лавровых листа.

В чашу мультиварки вливаю воду и уксус, всыпаю соль, сахар и пряности. Включаю режим «Варка на пару». Когда маринад закипит, выкладываю в него промытые и обсушенные стручки перца и, не закрывая крышку, бланширую 3-4 мин. Отключаю агрегат, закрываю крышку и оставляю овощи в маринаде еще на 5 мин. (не дольше). Достаю перчик, остужаю, аккуратно разрезаю каждый вдоль с одной стороны, удаляю семена. Смешиваю до однородного состояния брынзу с измельченными укропом, маринованным огурцом и острым перцем. Чайной ложкой фарширую стручки, складываю в банку, заливаю растительным маслом без запаха. Храню в холодильнике до месяца.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ, г. Одесса. Фото автора



Запеченный

К мясу и рыбе вместо гарнира — просто идеально. А еще такой перчик дополнит несладкую выпечку (пиццу, пирог), овощной салат и вареный картофель. Да и просто с кусочком хлеба — легкий и изысканный перекус.

• 2 кг сладкого красного перца • 1 ст.л. растительного масла • 2 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли • 1,5 ч.л. уксусной эссенции • 4 зубчика чеснока • 50 мл оливкового масла • острый перец — по вкусу.

Перец мою, обсушиваю, смазываю растительным маслом и выкладываю на застеленный пергаментом противень. Запекаю в разогретой до 200 град. духовке 40-45 мин. Если стручки подгорают, переворачиваю на другую сторону. Готовый запеченный перец накрываю крышкой или пищевой пленкой, оставляю на 30 мин. За это время он остынет, обмякнет, пустит сок. Чищу стручки от кожицы, плодоножек и семян, нарезаю полосками.

Для маринада сливаю выделившийся сок, замеряю количество. Если меньше 0,5 л, доливаю до нужного объема воду. В жидкость добавляю соль и сахар, довожу до кипения, перемешиваю до полного растворения специй. Снимаю с огня и порциями вливаю уксусную эссенцию. Осторожно, может сильно пениться!

Запеченным перцем заполняю стерилизованные банки, пересыпая каждый слой измельченными чесноком и острым перцем. Заливаю горячим маринадом, а сверху наливаю слой оливкового масла. Закрываю банки прокипяченными крышками и оставляю при комнатной температуре до полного остывания. Храню в холодном месте.

Ирина ОСИПОВА, г. Вильнюс. Фото автора

Вопрос — ответ

Ешь острое — и худей?

Слышала, что острый перец «разгоняет» метаболизм. Если налегать на него, добавляя в разные блюда, можно похудеть?

Анна ТИЩЕНКО, по e-mail

Действительно, капсаицин, содержащийся в остром перце, усиливает основной обмен веществ, повышая таким образом энергозатраты организма, что, безусловно, способствует снижению веса. Именно по этой причине диетологи рекомендуют тем, кто борется с лишними килограммами, приправлять острым перцем блюда. Но в первую очередь все же следует придерживаться принципов правильного питания, не переедать и обязательно регулярно практиковать физические нагрузки. А перчик пусть будет еще одним помощником на пути к стройности.

Ольга ТАБИДЗЕ, врач-гастроэнтеролог, г. Санкт-Петербург

Фаршированный острый перец хорош не только как закуска-маринад, но и как горячее блюдо. В процессе жарки стручки частично теряют ядреный вкус, да и начинка существенно «гасит» его. А в качестве последней подойдут мясной фарш, творог, консервированный тунец. Перчик обязательно обмакиваю во фритюр и жарю в раскаленном масле до хрустящей корочки.

Экзамен на звание хорошей хозяйки

Чесночные стрелки я до поры до времени ценным продуктом не считала — выламывала и бросала в зольный настой для помидоров. Но прошлым летом все пошло иначе. Мы жили на даче, и как-то муж, вернувшись из города, рассказал, что заехал к сестре, а она угостила его чесночным маслом.

— Это еще что за чудо? — удивилась я. — Чеснок прошлогодний уже засох, а нынешний еще мал...

Супруг загадочно улыбнулся:

— Ты же знаешь, что сестрица моя экономная: продуктами, в отличие от тебя, не разбрасывается.

Я не стала ничего расспрашивать, надулась и ушла в глубь огорода. А как только муж удалился в гараж, позвонила золовке:

— Давай «колись»! Чем ты моего благоверного наугощала? Приехал — и сразу ко мне с упреками.

— Ничем особенным. Я как раз масло чесночное на зиму готовила, вот и намазала ему на кусочек хлеба — вроде понравилось.

— Не время же для чеснока? Старый, что ли, перерабатываешь?

— Еще чего! Чесночные стрелки утилизирую. Вчера выломала, когда на даче были, а сегодня готовлю.

Признаться, растерялась — впервые себя неумной почувствовала, потому как ни о каком масле из чеснока слыхом не слыхивала. Вот золовка меня и просветила насчет этой вкусной заготовочки. Следующий день и я решила посвятить чесночным стрелкам.

Как ни крути, все же главная и логичная функция побегов чеснока — получение семян. Поэтому собираю самые крупные чесночные стрелки с мощными верхушками, подвешиваю их под крышей или раскладываю на чердаке и сушу несколько недель. После высыхания стебля аккуратно его срезаю. Когда головки начнут усыхать, а соцветия рассыпаться, перекладываю их в бумажный пакет и оставляю на хранение при комнатной температуре до следующего посевного сезона.



Внимание: рецепт!

Навыламывала целую охапку, вымыла, соцветия обрезала, а стебли измельчила в блендере. Взяла 200 г **сливочного масла,** подержала немножко в тепле, чтобы стало мягким, всыпала 2 ч.л. **соли** и добавила 12 ст.л. измельченных **чесночных стрелок.** Вымешать все в однородную массу оказалось сложно, но возможно. А потом я нарезала фольгу прямоугольниками и завернула в нее маслице в виде колбасок или конфеток. Сложила в морозилку до зимы. А одну порцию оставила — пусть муж убедится, что вообще-то я тоже неплохая хозяйка.

Валентина ВЕРЕЩАГИНА, д. Кладово Ярославской обл.

Кулинарная соль «Гремолата»



Прекрасная добавка для любых блюд. Очень ароматная соль: чувствуется и петрушка, и мята, и цедра лимона, и чеснок, и легкая горчинка перца.

• По пучку зелени петрушки и мяты (без жестких веточек) • 1-2 небольших стручка острого перца • цедра лимона • 2-3 зубчика чеснока • 0,5-1 ст. крупной соли.

Зелень мою, даю стечь воде и немного обсохнуть, разложив на полотенце. Рублю только ножом, поскольку в блендере она превратится в пюре и даст много сока. Острый перец так же мелко рублю. Очищенный чеснок и цедру лимона натираю на мелкой терке. Расстилаю на столе полиэтиленовый пакет или пищевую пленку, сверху кладу бумажное полотенце в 2-3 слоя, а на него — пергамент (бумага хорошо впитает влагу, а пленка не пропустит ее на стол). Раскладываю на подложке все ингредиенты, перемешиваю и оставляю, чтобы соль пропиталась ароматами пряностей, а те, в свою очередь, просолились. У меня компоненты приправы «дружились» таким образом три дня, пока соль окончательно не высохла. Специально не кладу смесь в сушилку: важно, чтобы ингредиенты напитались соком и «духом» друг друга, а для этого нужно время. Периодически перемешиваю соль, чтобы не слежалась. Готовую приправу пересыпаю в баночку и плотно закрываю крышкой. Храню в сухом темном месте. Аромат — супер!

Мой совет

Крупная соль прекрасно подходит для маринадов, а для добавления в готовые блюда часть приправы дополнительно измельчаю.

Татьяна РОМАНОВА, г. Дмитров. Фото автора

Для пикника и не только

Вкусный соус быстрого приготовления, который отлично подходит для мяса и запеченных в духовке или на гриле овощей. В небольшую емкость выкладываю 4 ст.л. кетчупа, 2 ч.л. с верхом томатной пасты, 1/3 ч.л. перетертых в ступке семян кориандра, щепотку сахара, 3 измельченные веточки петрушки или укропа, хорошо перемешиваю. Храню в холодильнике, но недолго.

Элла ВЕЛИЧКО, г. Харьков



Ежевичный соус «Невероятный»

Соус из ежевики превзошел все мои ожидания. Оказался по-настоящему ярким и вкусным, идеален для жирного мяса и любимого сыра. Потому с удовольствием делюсь с вами своим открытием!

• 200 г ягод ежевики • 100 мл сухого красного вина • 40 г сахара • палочка корицы • звездочка бадьяна • 6 коробочек кардамона • 3 бутона гвоздики • щепотка тертого мускатного ореха • 3 горошины душистого перца • 2 веточки розмарина • ломтик корня имбиря размером с фалангу большого пальца • полстручка острого перца • соль — по вкусу.

В сотейник выкладываю ежевику, заливаю вином, добавляю пряности, сахар и щепотку соли, ставлю на огонь и довожу до кипения. По желанию в кипящий соус кладу розмарин. Увариваю в три этапа на среднем огне, периодически перемешивая. Аккуратно перетираю сквозь сито, оставляю до полного остывания. Храню соус в стеклянной банке в холодильнике до месяца (если у вас это получится, так как уж очень быстро он заканчивается).

Мой совет

Кулинария — это своего рода философия, поэтому не стоит зацикливаться на определенном наборе пряностей, который указан в рецепте. Если не оказалось под рукой бадьяна, корицы или мускатного ореха, не добавляйте. Но акцентирую внимание на том, что все пряности должны быть целыми (в палочках, коробочках, бутонах и пр.). Молотые испортят вкус и цвет соуса. Это — важный момент, которым не стоит пренебрегать!

Ирина РУДНЕВСКАЯ, г. Киев. Фото автора

Чесночная паста «Вырви глаз»

Дошла, наконец, очередь и до чесночных стрелок. Приправа получилась «вырви глаз», но в хорошем смысле этой фразы. Как же вкусно намазать такую пасту на горбушечку хлеба да с рассольником — м-м-м...

Пропускаю через мясорубку с мелкой решеткой 300 г **чесночных стрелок,** 100 г ядер **грецких орехов.** Перемешиваю с 2 ст.л. **оливкового масла,** 0,5 ч.л. **соли,** перекладываю в банку, плотно закрываю и храню в холодильнике.



Мой совет

По желанию можно дополнительно измельчить массу в блендере, но мне нравится зернистая консистенция.

Ольга МУРЗАЕВА, @olga_murz, г. Комсомольск-на-Амуре. Фото автора

Аджика из черной смородины «Юбилейная»

Эта приправа произвела фурор на моем юбилее, который отмечала в рабочем коллективе. Простая заготовка так понравилась коллегам (а их не так уж мало — около 30 человек), что все попросили рецепт и непременно решили приготовить ее в сезон ягод.

• 1 ст. свежих или замороженных ягод черной смородины • 3 зубчика чеснока • пучок зелени петрушки • 1 ч.л. соли • сахар — по вкусу.

Промытые и обсушенные ягоды кладу в чашу блендера, добавляю половинки зубчиков чеснока, крупно нарезанную зелень. Включаю пульсирующий режим, солю, всыпаю немного сахара и снова измельчаю. Вот и все! Даю аджике настояться, чтобы компоненты «обменялись» вкусом и ароматом.

Если планирую хранить аджику из черной смородины подольше, всыпаю больше соли и ставлю приправу в морозильник.

Мои советы

❖ Можно добавить сладкий красный перец и немного острого.

❖ Ароматную аджику подаю и просто с черным хлебом — очень вкусно, а с поджаренным хрустящим — вообще отпад. Например, подсушиваю в духовке тостовый хлеб, сбрызнутый оливковым и кунжутным маслами и присыпанный итальянскими травами. А колбаска, вареное или запеченное мясо с такой приправой — то, что всегда радует на столе.

Наталья АНТИПЬЕВА, г. Томск



В недозревших ягодах черной смородины витамина С в четыре раза больше, чем в спелых! Ох и кислющие они, правда... А в переспевшей смородине концентрация «аскорбинки» наименьшая.

Лечо из чесночных стрелок

• 0,8 кг молодых чесночных стрелок • 5 луковиц • 3 стручка сладкого перца • 0,5 кг моркови • 5 ст.л. томатной пасты • 0,5 ст. растительного масла • 3 ч.л. соли • 3 ч.л. сахара • 1 ч.л. 9%-ного уксуса • молотый черный перец.

Овощи мою, чищу. Стрелки нарезаю кусочками 2-3 см, всыпаю в кипящую воду, варю 10 мин. Перец нарезаю полосками, лук измельчаю, морковь натираю на терке. В растительном масле обжариваю овощи до мягкости, добавляю томатную пасту, затем — стрелки, соль, сахар, молотый перец по вкусу, 1 ст. воды и тушу 5 мин. Вливаю уксус, готовлю еще 10 мин. Горячую массу раскладываю в стерилизованные банки, закатываю и укутываю до остывания. Храню в прохладном месте.

Елена АЛЕХИНА, с. Ягул, Удмуртия. Фото Людмилы ЮГАЙ, г. Мичуринск



Пока не созрел основной урожай, чесночные стрелки собираю, мою, нарезаю кусочками и замораживаю. Как только появляются в достаточном количестве свои томаты, перчики, морковь, заготавливаю всевозможные салаты с запасенными стрелками. Совсем другой вкус, нежели с более привычными зубчиками чеснока.

Овощное ассорти

Эта заготовка — находка для хозяйки. Зимой овощное ассорти будет очень кстати и для семейного обеда или ужина, и для праздничного стола.

• 0,5 кг мелких огурцов • 0,5 кг молодых кабачков • 0,5 кг мелких томатов (у меня — черри) • 0,5 кг сладкого перца • 1-3 маленьких стручка острого перца — по желанию • 2 головки чеснока • лавровый лист, душистый перец горошком, зонтики укропа, листья смородины и винограда — по вкусу и по желанию.

Для маринада на 1 л воды: • 2 ст.л. соли • 4 ст.л. сахара • 6 ст.л. 9%-ного уксуса.

Перец чищу, нарезаю кубиками. Молодой кабачок с кожурой — кружочками. Огурцы и томаты оставляю целыми. На дно сухих стерилизованных банок кладу зонтики укропа, промытые листья смородины и винограда, душистый перец горошком и лавровый лист. Довольно плотно заполняю овощами, чередуя друг с другом. Сверху укладываю несколько очищенных зубчиков чеснока. Вливаю в банки кипяток, накрываю крышками и оставляю на 10 мин. Затем сливаю воду в кастрюлю, снова довожу до кипения, заливаю овощи на 10 мин. Повторно сливаю, всыпаю сахар и соль, перемешиваю, чтобы растворились. Добавляю уксус, довожу до кипения и сразу же — в банки. Закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания.



Оксана СТАВИЦКАЯ, с. Радостное Днепропетровской обл. Фото автора

Свежий вкус лета

• 4 кг огурцов • 1 кг лука • стручок сладкого перца • стручок острого перца • пучок листового сельдерея • 3 ст.л. с верхом крупной соли • 10 ст.л. с верхом сахара • 200 мл 9%-ного уксуса • 2/3 ст. растительного масла • 2-5 горошин душистого перца.



Огурцы мою, нарезаю кружочками по 0,5 см; лук — полукольцами; очищенные сладкий и острый перец — соломкой. Стебли и листья сельдерея измельчаю. Добавляю остальные ингредиенты и перемешиваю все в большом тазу, оставляю на 6 часов, чтобы выделился сок. Стерилизую полулитровые банки и крышки. Заполняю тару по плечики салатом, заливая образовавшимся маринадом, прикрываю крышками. Ставлю на полотенце в широкую кастрюлю, в которую наливаю теплую воду до плечиков банок, довожу ее до кипения и стерилизую заготовку 15-20 мин. Закатываю, переворачиваю до остывания.

Татьяна СМИРНОВА, г. Сергиев Посад. Фото автора

А Я ДЕЛАЮ ТАК

Готовлю салат из огурцов по такому же принципу, но масло и уксус вливаю не в общую массу, а отдельно в каждую банку. Сначала на дно — 1-2 ст.л. масла, затем выкладываю овощи, стерилизую и в конце данного процесса добавляю уксус из расчета 2 ст.л. на полулитровую банку, 3 ст.л. — на 0,7-литровую.

Юлия ГАЛУЗО, г. Борисполь

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, поделитесь рецептами любимых заготовок из летних овощей: салатов, ассорти, соусов. Лучшие войдут в «золотую коллекцию» нашего издания, а их авторы получат приятное денежное вознаграждение.

Всегда удачная подписка

Дорогие наши друзья-подписчики, вы дарите нам свое признание, а мы вам — подарки! Спешите их получить!



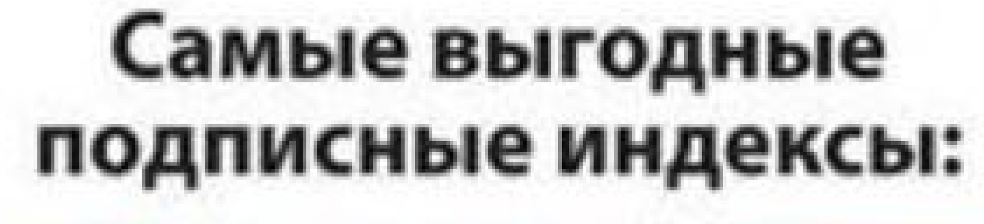
1 Подпишитесь на 2-е полугодие 2021 г. на **«Сваты. Заготовки»** и **«Сваты на даче»**.

2 До 1 июля 2021 г. вышлите в редакцию копии подписных квитанций и маркированный конверт. Обязательно укажите свои ФИО, почтовый индекс и адрес.

3 Ждите **в подарок** уникальный журнал (на выбор): «Огород на подоконнике» или «Сытные заготовки для вашей кладовки».



Журналы «Огород на подоконнике» и «Сытные заготовки для вашей кладовки», в которых собраны самые лучшие, надежные, проверенные и доступные советы и рецепты авторов-«толоковцев», вы не найдете в продаже. Так что не упустите возможность стать обладателем этих полезных «практических пособий»!



«Сваты. Заготовки»
полугодовые:
ПО479 «Почта России»
86233 «Почта Крыма»

«Сваты на даче»
полугодовые:
ПО411 «Почта России»
86230 «Почта Крыма»

Подписаться можно на сайте **toloka24.ru** со скидкой **15%** по промокоду **2121**

Срок рассылки подарков — до 20 августа 2021 г.

Наш адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200
Акция «СнД» + «СЗ»
Электронная почта:
svd@toloka.com, sz@toloka.com

Организатор акции:
ООО «Издательский дом «Толока»
(214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а;
ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329)
Телефон для справок: 8 (4812) 64-75-65
Реклама

А вы пробовали готовить варенье на сковороде? Все просто! Главное, чтобы посуда была с антипригарным покрытием или толстым дном. Наливаю немного воды, всыпаю сахар, нагреваю. Не перемешиваю! Когда специя станет золотистой, выкладываю слой ягод или дольки фруктов. Опять же, стараюсь не перемешивать или делать это крайне аккуратно. Когда плоды пустят сок, жарю 2-6 мин., а потом перекладываю в стерилизованную баночку и закрываю. Постояв несколько дней, ягодки или фрукты застывают в карамели — вкуснотища! А еще — экономия сахара.

Добавить вовремя

Если готовлю варенье с шоколадом, то добавляю кусочки только после того, как сниму пенку. Иначе весь шоколад может подняться наверх вместе с ней.

Антонина КОРОЛЕВА, г. Одесса

«Пьяная» вишня

Это даже не варенье, а конфеты в банке! Довольны будут все: и сладкоежки, и шокоголики, и алко... Ну вы понимаете.

• 1 кг ягод вишни • 650 г желирующего сахара • 100 мл коньяка • 100 г темного 75%-ного шоколада.

У вишни удаляю косточки, заливаю коньяком. Даю несколько часов настояться, периодически встряхивая. Затем всыпаю сахар и довожу до кипения. Оставляю на ночь, чтобы ягоды пропитались сиропом. Опять довожу до кипения, варю 5 мин. Добавляю кусочки шоколада и перемешиваю, чтобы полностью растаял. Разливаю лакомство в стерилизованные банки, герметично закрываю, переворачиваю. В процессе остывания иногда встряхиваю.





Клубничный конфитюр с белым шоколадом

Мне говорят, что такие рецепты надо держать в тайне. Но я не жадная, к тому же считаю — эту вкуснотищу должны попробовать все.

• 2 кг ягод клубники • 1 кг сахара • пакетик желфикса 2:1 • 300 г белого шоколада • 4 лимона.

Ягоды с сахаром измельчаю в пюре. Лимоны заливаю кипятком на 5 мин. — это поможет убрать с кожуры налет консерванта и легче выдавить сок. Воду сливаю, а плоды мою со щеткой. Снимаю цедру, выжимаю сок — эти компоненты смешиваю с клубничным пюре. На малом огне довожу массу до кипения и, постоянно помешивая, варю 4 мин. Всыпаю кусочки шоколада и желфикс. Не прекращая помешивать, полностью их растапливаю. Снимаю с огня, разливаю в стерилизованные банки, укупориваю и переворачиваю до остывания.

Мои советы

❖ В оригинальном рецепте в конфитюр всыпают еще 75 г несоленых фисташек.
❖ Добавляя желфикс, четко следуйте инструкции на пакетике.
❖ Чтобы десерт был ярким и красивым, выбирайте клубнику насыщенного темно-красного цвета. С розовой ягодой лакомство будет бледным, ведь и шоколад тоже осветляет массу.
❖ Банки заполняйте до самого верха, чтобы под действием кислорода продукт не окислялся.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ, г. Одесса. Фото автора

В чем разница?

Варенье
Плоды варят в сиропе из воды и сахара или только в сахаре. Кусочки фруктов или ягоды не разваривают, а сироп не должен превратиться в желе.

Джем
Плоды кипятят до превращения их в желеобразную массу.



Конфитюр
Разновидность джема — напоминает желе с кусочками фруктов или ягод.

Цукаты
Целые или нарезанные фрукты, а иногда только их корки варят в сахарном сиропе, затем подсушивают.



Мармелад, повидло
Плоды протирают сквозь сито, затем уваривают пюре с сахаром. Разливают в формы и дают застыть.



Малина + мята для аромата



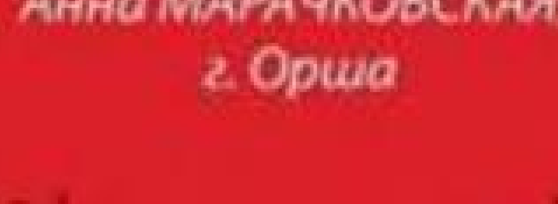
Варенье с мятой более ароматное и вкусное, чем приготовленное только из малины.

- **1 кг ягод малины** • **0,5 кг сахара**
- **2 веточки мяты.**

Малину перебираю, мою, засыпаю сахаром и оставляю, чтобы выделился сок. Можно даже «забыть» на всю ночь. Далее возможны два варианта: оставить ягоды целыми или измельчить в пюре блендером. Я выбрала второй вариант. Кладу в массу мяту и на малом огне (обязательное условие — именно в этом случае душистая трава «поделится» ароматом), помешивая, довожу до кипения. Варю 10 мин. Веточки удаляю, а лакомство разливаю в стерилизованные банки. Закатываю, остужаю. Храню в кладовке.

Из указанного количества ингредиентов получается две полулитровые баночки.

Татьяна СТЕЦЕНКО, г. Киев

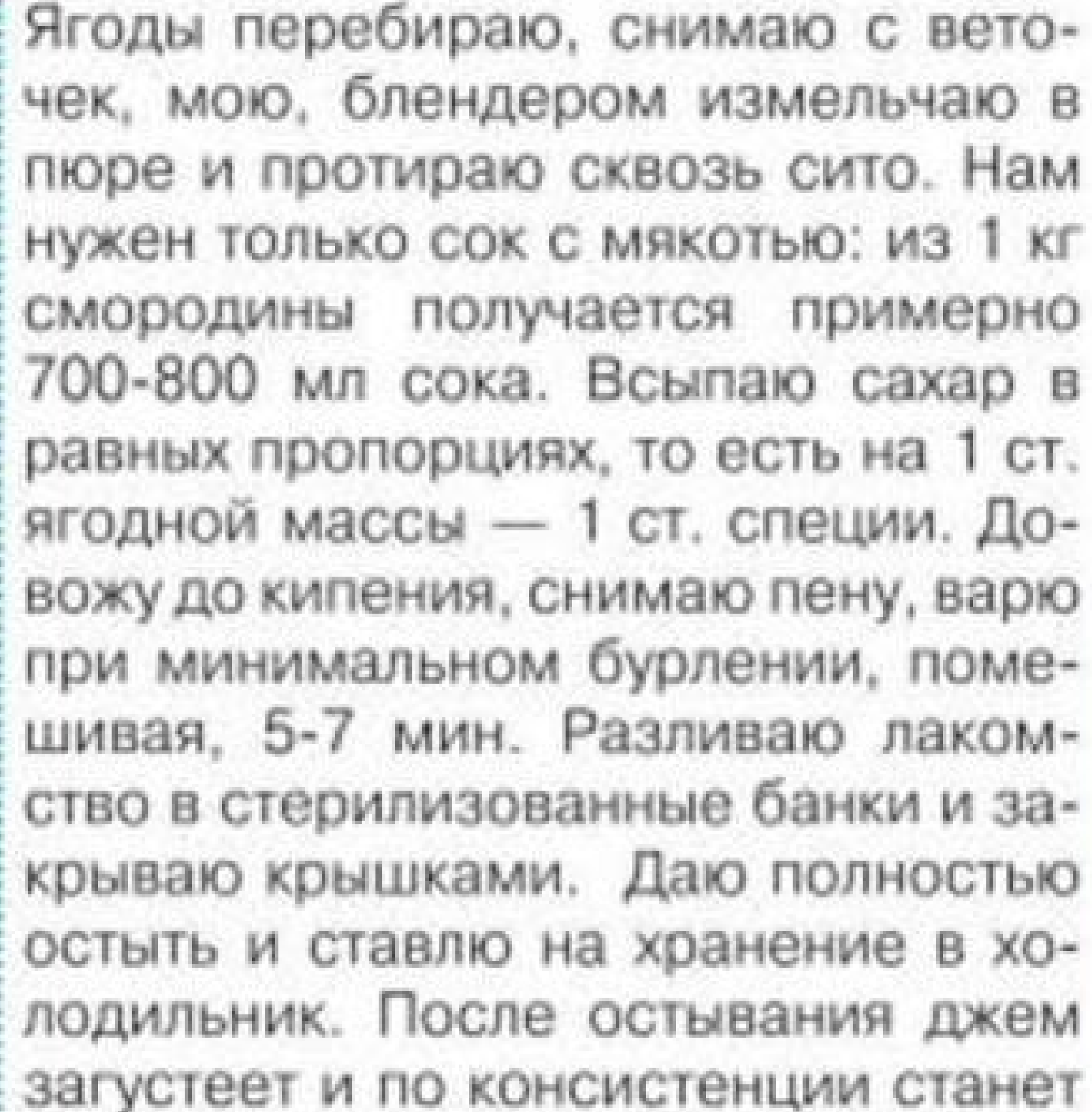


И пенки нет!

Чтобы на земляничном или клубничном варенье не появлялась пена, в самом начале кипения кладу в кастрюлю немного сливочного масла. На вкусе это никак не отражается, а желаемый эффект есть.

Анна МАРАЧКОВСКАЯ, г. Орша

«ПреКрасный конфитюр»



Готовила джем, а получился настоящий конфитюр. Очень простой рецепт — всего два ингредиента. А какой цвет!

- **1 кг красной смородины** • **около 0,8 кг сахара.**

Ягоды перебираю, снимаю с веточек, мою, блендером измельчаю в пюре и протираю сквозь сито. Нам нужен только сок с мякотью: из 1 кг смородины получается примерно 700-800 мл сока. Всыпаю сахар в равных пропорциях, то есть на 1 ст. ягодной массы — 1 ст. специи. Довожу до кипения, снимаю пену, варю при минимальном бурлении, помешивая, 5-7 мин. Разливаю лакомство в стерилизованные банки и закрываю крышками. Даю полностью остыть и ставлю на хранение в холодильник. После остывания джем загустеет и по консистенции станет как желе.

Мой совет

Если смородина кислая, сахара можно добавить больше — ориентируйтесь на свой вкус.

Ольга ЦИВАТАЯ, г. Москва. Фото автора





Черешня да орешки

Совершенное сочетание, дополнять которое не хочется ничем, разве что коньячком!

В каком-то из сезонов черешня была настолько сладкой, что ее насыщенность пришлось чуть «пригасить» с помощью лимонной кислоты или лимонного сока, а сахара взять меньше нормы. Но так бывает не всегда. Каждый год вкус ягод раскрывается по-разному, поэтому обязательно пробуйте их перед консервацией. Варенье готовлю по принципу пятиминутки. Благодаря такому способу плоды остаются целыми, пропитываются сиропом. Орехи советую добавлять в самом конце приготовления. Как-то всыпала в одну баночку для эксперимента пару щепоток острого красного перца — получилось очень пикантно и необычно. Однако такой вариант подойдет для кулинарных гурманов.

- **0,6 кг черешни** • **200 г сахара**
- **100 г ядер грецких орехов** • **2 щепотки лимонной кислоты.**

Ягоды мою, удаляю косточки, выкладываю в казан или другую посуду с антипригарным покрытием. Всыпаю сахар, лимонку, аккуратно перемешиваю. По возможности оставляю на час, чтобы выделился сок. Если нет времени, можно сразу ставить на максимальный огонь. Довожу до кипения, затем томлю на малом огне 5 мин. Оставляю до полного остывания. Повторяю варку и остужение еще дважды. В последний раз крошу орехи, всыпаю в варенье, аккуратно перемешиваю, томлю 5 мин. на минимальном огне. Расфасовываю лакомство в стерилизованные банки, закатываю. Храню в кладовке.

Алена ПОПИК, г. Измаил. Фото автора

Желфикс: тонкости процесса

Рецепты джемов с желфиксом — это благословение для начинающих хозяек или тех, кто не любит лишней суеты на кухне. С такой добавкой загустеет даже капризное желе! А еще можно варить заготовки намного быстрее и с меньшим количеством сахара.



❖ Ягоды сначала варю без желфикса, чтобы сохранить их форму.

❖ Чтобы пектин равномерно распределился в варенье, обязательно смешиваю его с небольшим количеством сахара.

❖ После добавления загустителя к ягодам варю их не дольше 3-4 мин., иначе ослабеет его сила.

❖ Если джем жидковат, можно всыпать немного лимонной кислоты — она усилит действие желфикса.

❖ Закатываю лакомство в банки оперативно, поскольку, остывая, масса быстро густеет.

«Ягода малина»

• 1 кг ягод малины • 100 мл воды • 100 г белого шоколада • 400 г сахара • 100 мл апельсинового ликера • 1 пакетик желфикса 2:1 • 1 ч.л. лимонной кислоты.

Воду с ягодами довожу до кипения, варю на среднем огне 3-4 мин. Добавляю желфикс, смешанный с 2 ст.л. сахара, следом — лимонку, оставшийся сахар и ликер. Повторно кипячу иувариваю до загустения. Снимаю с огня, добавляю крупно нарубленный шоколад, перемешиваю. Заполняю джемом банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Виктория ПОПИН, г. Хмельницкий. Фото автора

Хозяйке в помощь

Желфикс добавляют в десерты, а также при консервировании ягод и фруктов: в варенье, джем, повидло, желе и мармелад. С этой добавкой сохраняется натуральный цвет и вкус плодов, лакомство быстрее варится и хорошо желируется.

Обычно на упаковке есть маркировка 1:1 или 1:2. Это своего рода руководство к применению загустителя и ориентировка на вес продуктов. Значение 1:1 — пакетик на 1 кг плодов и 1 кг сахара.

Пропорция 2:1 — пакетик на 1 кг плодов и 0,5 кг сахара.



Денис ЗЕВАЛЬД, шеф-повар, г. Москва

Две сладкие ягодки



• 1 кг ягод вишни • 1 кг ягод клубники • 2 кг сахара.

Ягоды мою. У вишни удаляю косточки, у клубники — плодоножки, крупные плоды нарезаю. Подготовленные ягоды засыпаю сахаром и оставляю на пару часов, чтобы пустили сок. Затем варю час на среднем огне, помешивая и снимая пену. Готовое варенье остужаю, разливаю в стерилизованные банки и герметично закрываю.

Татьяна БАРАНОВА, г. Самара.
На фото — автор

И на пользу здоровью

Желфикс может включать в свой состав, кроме пектина, сахара и лимонной кислоты, еще сорбиновую кислоту — природный консервант, увеличивающий срок хранения продуктов. Это относительно безопасный ингредиент, который наш организм нормально усваивает, но с ним важно не переборщить.

Сам желфикс нельзя назвать вредной добавкой: он растительного происхождения и без лишней химии. К тому же помогает экономить время и позволяет класть в лакомство меньше сахара. Но, с другой стороны, вместо данного продукта можно использовать обычный пектин и лимонную кислоту — будет еще натуральнее.

Главное преимущество желфикса вижу в том, что фрукты и ягоды подвергаются короткой термической обработке, а значит, сохраняют больше пользы. Мой вердикт — выбирайте загуститель без сорбиновой кислоты, чтобы избежать возможных аллергических реакций, а готовые лакомства ешьте в очень умеренных количествах.

Надежда КОЛТЫРИНА, диетолог-нутрициолог, г. Псков

Клубнично-имбирный квас

Вкусный, ароматный, ядреный квасок для летних деньков. Хорошо освежает и готов всего за сутки.

• 200 г ягод клубники • 20 г свежего корня имбиря • 1 ст. сахара • 1 ч.л. сухих дрожжей • 2,8 л кипяченой воды.



В трехлитровую банку всыпаю сахар и нарезанный тонкими ломтиками очищенный имбирь. Заливаю 1 л кипятка и оставляю на 15-20 мин., чтобы специя растворилась. Ягоды мою, удаляю хвостики, блендером измельчаю в пюре, добавляю в банку и перемешиваю. Доливаю оставшуюся остывшую воду (не до самого верха — должно быть пространство для брожения), всыпаю дрожжи. Перемешиваю и закрываю посуду крышкой. Оставляю на 5-6 часов в теплом месте, затем — в холодильник минимум на 5 часов, а лучше — на ночь. Готовый квас процеживаю сквозь марлю, разливаю в бутылки и храню в холоде.

Ольга ДЕМУРИЯ, г. Москва. Фото автора

Без стерилизации

Моя свекровь закатывает компот из красной смородины с веточками — это наш самый «ходовой товар» зимой! Ягоды с сахаром заливает кипятком на 10-15 мин. Затем сироп сливает, доводит его до кипения, заливает повторно и закатывает.

Наталья ЛЕБЕДЕВА, г. Смоленск

Хороша красная смородина!

Компот получается кисло-сладким, освежающим и вкусным.

• 2,5 кг ягод красной смородины • 0,5 кг сахара • вода.



Ягоды снимаю с веточек, мою, откидываю на дуршлаг, чтобы стекла вода. Засыпаю в стерилизованные двухлитровые банки, заполняя на 1/3. Добавляю в каждую примерно 100 г сахара (это минимум — количество специи регулируйте по своему вкусу). Наливаю до плечиков воду и прикрываю крышками. Ставлю банки в кастрюлю на тканевое полотенце. В нее до плечиков наливаю теплую воду, которую на большом огне довожу до кипения. Стерилизую 7 мин. Ягоды должны всплыть наверх. Быстро укупориваю крышками, даю остыть. Храню в прохладном месте.

Дарья ВАКУЛОВА, пгт Нововасилевка Запорожской обл. Фото автора



Ягодные сиропы

В последнее время готовлю все меньше варенья, а свежие ягоды в сезон «клюем» в мизерных количествах. Жалко урожай! Поэтому — то пирог испеку, то компот сварю... А в прошлом году освоила приготовление сиропов. Зимой эти заготовки нас очень выручили!

На 200-250 мл концентрированного сиропа: • 1,5 ст. любых ягод • 1 ст. воды • 1 ст. сахара.

Ягоды мою, перебираю, при необходимости снимаю с веточек или удаляю чашелистики, крупные нарезаю. Заливаю водой, всыпаю сахар и довожу до кипения. Варю на малом огне 15-20 мин. — плоды должны стать мягкими. Массу остужаю, процеживаю сквозь сито, переливаю в сухую стерилизованную баночку. Храню в холодильнике. Разбавляю газированной водой — и лимонад готов. Добавляю в холодный и горячий чай, пропитываю торты, поливаю мороженое...

Мой совет

Таким же образом можно готовить сиропы из кусочков фруктов.

Жанна ДАНИЛОВА, г. Бричень. Фото автора

Вишневый компот с базиликом

Готовить компот просто, потому как не нужно его стерилизовать. А базилик добавляет пикантную нотку.

На трехлитровую банку: • 3 ст. ягод вишни • 1,5 ст. сахара • веточка фиолетового базилика.

Вишню перебираю, мою, обсушиваю, засыпаю в стерилизованную банку, добавляю сахар. Довожу до кипения около 3 л воды, кладу базилик, варю 2 мин. и удаляю веточку. Отвар вливаю в банку, чтобы перелился через край. Сразу же закатываю. Несколько раз встряхиваю — сахар должен раствориться. Переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в кладовке.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково. На фото — моя мама



Вишневое вино с армянским колоритом

Ароматное, немного терпкое, с легкой горчинкой, напоминающей вкус миндаля. Ох, долго я могу петь оду этому вину!

Данным рецептом мы пользуемся больше четверти века! Он достался от дедушки мужа — простого сельчанина, не имевшего теоретических знаний о виноделии, но много лет готовившего потрясающие напитки. Пожалуй, наш рецепт далек от классического, зато доступен любому новичку. Может показаться, что дело сложное, но работы как таковой немного — за вас все делает природа.

Правильная посуда

- Чем больше объем сусла, тем лучше оно бродит. Поэтому заранее выбираю большую бочку или ведро для брожения с широким горлышком.
- Посуда подходит эмалированная, стеклянная, из пищевого пластика, нержавейки. Хороша и дубовая, но за ней нужен особый уход, поэтому начинающим не советую.
- Лучше, если стенки емкости будут непрозрачными или матовыми, чтобы не пропускали свет. Стеклянную посуду можно обернуть темной тканью или газетами.
- Всю тару мою с содой. Причем особенно тщательно — те емкости, которые использую вторично: переливая вино в одну и ту же бутыль, снова и снова намываю ее.

Ягодка созрела

- Вишню выбираю спелую. Из-за перезревшей потеряете в цвете и аромате, рискуете получить уксус. Из недозревшей — просто кислятину.
- Ягоды — лучше свежесорванные, причем в сухую погоду: опять-таки, чтобы уберечь напиток от уксусного брожения.
- Плоды не мою, чтобы в сусло попали винные дрожжи. Конечно, если вишня грязная, ее придется мыть. Но советую делать это очень быстро, не особо тщательно и сразу — на переработку.
- Косточки не удаляю. Благодаря им вино приобретает легкий аромат миндаля.

Этап 1: приступаем

- **10-литровое ведро ягод вишни** • **1,5-2 ведра воды** • **6-7 кг сахара.**

Бочку устанавливаю в теплом затененном месте. Ягоды разминаю руками (лучше мужскими) или любыми подручными средствами — все сразу или порциями. Полученной массой — мезгой — заполняю емкость. Добавляю воду (лучше — артезианскую или ключевую) и сахар. Сусло должно заполнять тару не более чем на 3/4. Закрываю неплотно крышкой и оставляю для брожения.



Этап 2: «верхнее» брожение

Вскоре заготовка начнет бродить: пениться, подниматься, сверху над жидкостью появится «шапка» из ягодной массы. Идеальная температура для работы винных грибков — 20-25 град. Если сусло перегрелось, бросаю в него несколько кубиков льда. А если холодное, зачерпываю немного массы, подогреваю (не довожу до кипения), горячую вливаю обратно и перемешиваю. Длится «верхнее» брожение дней 10.

Два самых важных правила на данном этапе: 2-3 раза в день перемешиваю сусло, чтобы опускалась «шапка» из мезги; чаще необходимого бочку не открываю. Через 5-6 дней от начала брожения содержимое больше не перемешиваю, а даю ему отстояться еще дней 5.

Этап 3: «нижнее» брожение

Порциями удаляю мезгу с самого верха, зачерпывая большим ситом или дуршлагом. Важно не упустить момент, а то вся масса опустится вниз. Оставляю сусло на 5-7 дней. Постепенно оно успокаивается, пузырьков газа и пены образуется все меньше, оставшаяся ягодная масса оседает на дно.

Этап 4: «тихое» брожение

С первым переливанием вина не затягиваю. Снимаю с осадка с помощью гибкого шланга — и никак иначе. Беру не очень тонкий — около 1-1,5 см в диаметре, длиной 1,5-2 м. Новый сосуд для вина должен быть меньшего объема и обязательно с крышкой. Емкость с суслом ставлю выше второй тары. Лично нам проще организовать это так: бочку с заготовкой изначально ставим рядом с подвалом, при первом переливе просто двигаем ее поближе к подвальной лестнице, а на ступеньке ниже размещаем второй сосуд. Опускаю конец шланга довольно глубоко, но он не должен касаться осадка. Другой конец — над нижней емкостью. Втягиваю через него воздух, пока не пойдет жидкость. Слитое вино оставляю на несколько дней в темном прохладном (10-15 град.) месте, прикрыв крышкой.

Этап 5: продолжение «тихого» брожения

Дней через 10-12, когда исчезнет пена, делаю вторую переливку аналогично первой, но с той лишь разницей, что вино сливаю уже в прозрачные бутыли. Заполняю до самого верха, чтобы было минимум воздуха. При этом крышки плотно не закрываю.

Этап 6: итоги

Еще через 10 дней переливаю снова. После этого брожение должно прекратиться, но может и продолжиться. Если еще не закончилось, снова ставлю бутыли в темное прохладное место, прикрыв крышками, не укупоривая герметично. Готовое вино не шипит, не выделяет пузырьки газа, в нем нет лишней сладости, зато приобретает аромат благородного напитка, а не спирта. И только на этом этапе его можно и нужно укупорить герметично.

Храню в темном прохладном месте — подвале или холодильнике.

Выход: около 20-22 л вина.

Ева ГЮЛЬНАЗАРЯН, г. Ереван

Джерки — мясные чипсы

Приготовил эту закуску впервые, и всем она очень понравилась. В идеале нужна специальная сушилка, но у меня ее нет, поэтому вялил на балконе. Разницы не почувствовал. Отличные мясные чипсы, причем намного дешевле, чем в магазине. Готовил сразу из свинины и курицы разными способами. Вы же можете выбрать что-то одно, но мне понравились все варианты. С количеством мяса определяйтесь сами, но учитывайте, что при усыхании теряется около трети или даже четверти веса.

Из мяса

Свинину (нежирная часть, вырезка подойдут идеально) нарезаю тонкими ломтиками, **солю, перчу** (количество пряности регулируйте сами, а я люблю острое, поэтому щедро приправляю красным жгучим перцем), добавляю натертый или пропущенный через чесночницу **чеснок, паприку,** аккуратно перемешиваю. Мясо выкладываю в широкий контейнер слоями и ставлю на сутки в холодильник. Достаю, распределяю ломтики по разделочной доске или подносу, слегка раскатываю скалкой, нарезаю полосками. Каждую насаживаю на скрепку (это, наверное, самая трудозатратная часть процесса) и подвешиваю на балконе. Через пару дней снимаю наиболее подсушенные кусочки и пробую.

Из птицы

1. Первый способ — такой же, как для мяса. Отличие — **филе куриной грудки** сразу нарезаю полосками и не раскатываю скалкой.

2. При втором — мариную ломтики птицы сутки в смеси из **соевого соуса,** измельченного **чеснока, молотого перца, паприки, куркумы, карри.** Затем разделяю кусочки на две части. Одну слегка промываю водой, обсушиваю бумажными полотенцами и добавляю еще немного паприки для цвета. Вторую просто обсушиваю полотенцами. И так же вялю ломтики на балконе, подвесив на скрепки. Курица сушилась на сутки дольше, чем свинина.

Василий ЛАНЦМАН, @my_food_p.rn, г. Могилев. Фото автора

Джерки вялили не менее 10 веков назад индейцы Южной Америки. На заготовки шли филе и окорочка ламы или альпаки. Цель была бытовой — отыскать способ наиболее длительного хранения добычи. Холодильников-то не было... Такие чипсы ели не только просто так, но и варили на них бульон.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Вялить мясные чипсы, конечно же, можно и в специальной сушилке — времени на это уходит куда меньше. Например, курица, если нарезать филе некрупными кусочками, будет готова уже через 10 часов, но при этом нужно периодически переставлять ярусы. Именно птица из представленных в рецепте вариантов получается максимально мягкой, тогда как свинина оказывается более «резиновой». Кстати, сушить мясо на свежем воздухе можно в любую погоду, да и приготовленные на балконе чипсы, по моему мнению, выходят намного вкуснее и суше. Вспомните, ведь хамон и пармскую ветчину вялят только на открытом воздухе.

Юрий ШАЙКОВСКИЙ, шеф-повар кулинарной студии «Живи вкусно», г. Санкт-Петербург

Чесночный отбор

Если и добавляю в ветчину чеснок, то исключительно сушеный. Во-первых, в этом случае не бывает пустот в готовом продукте, а во-вторых, исключается вероятность того, что фарш внезапно поменяет цвет. Всем известно, что китайский чеснок, который продают в большинстве магазинов, может посинеть под воздействием света и воздуха.

Наталья СМИРНОВА, г. Волжск

Колбаса в кружке

Натурально и вкусно, а приготовить можно быстро и из простых продуктов. Например, я не люблю вареную свиную кожу, но, когда добавила ее в колбасу, никто даже не заметил.

- **0,5-0,6 кг вареной свинины**
- **100 г вареной моркови**
- **100-150 мл молока**
- **10 г желатина**
- **20 мл холодной воды**
- **сок свеклы**
- **соль**
- **пряности: молотый черный перец, копченая паприка, сумах — по вкусу.**

Желатин замачиваю в холодной воде. Измельчаю в блендере мясо и морковь — смесь должна получиться однородной. Добавляю набухший желатин, пряности, соль, немного свекольного сока. Если масса густая, то подливаю молока, перемешиваю. Выкладываю смесь в кружку, застеленную пищевой пленкой, уплотняю и ставлю в холодильник до полного застывания.



Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог. Фото автора



Пленка в помощь

Если готовлю колбасу, а черева закончилась, беру обычную пищевую пленку. Главное — наворачиваю на фарш побольше слоев и уделяю особое внимание кончикам — их хорошо перевязываю. Форма сохраняется!
Елена МЕДВЕДЕВА, г. Красногорск

Ветчина «Ностальжи»

Сегодня ностальгические отзывы о той колбасе, что мы ели в детстве, можно прочитать где угодно. Потому-то многие хозяйки решают готовить деликатесы из мяса сами. Такую закуску даже на праздничный стол подать не стыдно, а еще она надежнее и дешевле магазинной. Ветчина получается очень сочной и плотной, ее легко нарезать тонкими ломтиками.

• 1 кг свинины • 1 л воды (для рассола) • 50 г соли • пряности — по вкусу.

В кастрюлю с водой кладу пряности и соль, довожу до кипения, полностью остужаю. В медицинский шприц набираю 20-25 мл рассола и обкалываю кусок мяса со всех сторон. Оставшуюся жидкость сливаю в миску, погружаю свинину, накрываю тарелкой, ставлю груз и — в холодильник на трое суток. Периодически кусок переворачиваю. Затем обсушиваю мясо бумажными полотенцами, плотно заворачиваю в пищевую пленку или рукав для запекания и варю, залив свежей водой, 2 часа. Важно, чтобы температура была не выше 85 град. Для контроля пользуюсь кулинарным термометром. Если его нет, ориентируйтесь по воде — она не должна кипеть: для этого уменьшите огонь до минимального и приподнимите кастрюлю над плитой с помощью подставки. Приятный розоватый оттенок ветчины сохраняется именно благодаря поддержанию низкой температуры при варке. Даю деликатесу остыть и кладу на ночь в холодильник. Храню там же.

Мои советы

❖ Лучше всего для приготовления ветчины подойдет свинина без костей с задней части туши или лопатки, корейка.

❖ Для рассола выбирайте пряности на свое усмотрение: черный и душистый перец горошком, лавровый лист, кориандр.

Елена ГАПКАЛОВА, г. Челябинск.
Фото автора

Рыбный день

Вяленый толстолобик «Отменный»

Мой двоюродный брат — заядлый рыбак. Если попадается крупный толстолобик, привозит его мне, чтобы завялил рыбу с пряностями по своему рецепту. Жена и сын с нетерпением ждут, когда можно будет отведать этот отменный деликатес. Рыбка получается полупрозрачной и очень вкусной.

• Толстолобик весом 3-4 кг • 1 л воды • 100 мл 9%-ного уксуса • 8 ст.л. соли • 2 ст.л. сахара • 1 ч.л. куркумы • 1 ч.л. сушеного базилика • 0,5 ч.л. молотого кориандра • щепотка тмина • 16 лавровых листов • 20 горошин черного перца.

Рыбу чищу от чешуи, потрошу, мою, удаляю голову, крупные кости, хребет и срезаю тонкую часть брюшка (в вяленом виде она невкусная). Оставшееся филе разрезаю поперек на 4 части, каждую надрезаю до кожи на равные кусочки и выдерживаю час в холодной воде с добавлением уксуса. Смешиваю соль, сахар, тмин, куркуму, молотые базилик и кориандр. Насыпаю немного этой смеси на дно широкой кастрюли или контейнера и натираю пряностями каждый кусочек. Укладываю первую часть тушки кожей вниз, посыпаю кусочками 4 лавровых листов и 5 горошинами черного перца. На него — второй кусок филе кожей вверх и тот же набор пряностей. Так же поступаю с оставшимися частями тушки. Прижимаю рыбу гнетом и ставлю в прохладное место на 7 дней, периодически меняя куски местами и поливая их выделяющимся рассолом. Затем счищаю с филе остатки смеси пряностей, вымачиваю час в холодной воде, обсушиваю салфетками и вывешиваю на 3 дня в продуваемое тенистое место (например, на балкон).



Когда из вяленых кусочков перестает выделяться жидкость — готово. Рыбка становится упругой, со слоем прозрачного жира. Вяленого толстолобика храню в холодильнике, завернув в пергамент и хлопковую ткань (но только не в полиэтилен).

Валерий ФРОЛОВ, г. Белгород.
Фото автора

Намедни узнал, что толстолобик — единственный вид пресноводной рыбы, который содержит жир с таким же составом, как и у морских обитателей. Если данный продукт присутствует в меню постоянно, то и уровень «плохого» холестерина идет на убыль. Недаром мы всей семьей любим полакомиться этой рыбкой: мало того что вкусная, так еще и полезная!

Ах, какие ножки!

Древние греки утверждали, что возраст женщины легко узнать по ее... пяткам. А вот современные ценители красоты слабого пола определяют биологический возраст женщины по ее коленям. Главные «предатели» — жировые отложения вокруг суставов, шероховатая и грубая кожа, деформированная коленная чашечка. Увы, время оказывает свое разрушительное воздействие. Неужели нет от него спасения?

Хочу вам напомнить, что все мы разные, организм у каждого человека индивидуален. Веками доказано: народная медицина эффективна, но лекарства надо уметь правильно выбирать и дозировать. Поэтому, отметив для себя тот или иной рецепт, обсудите его со своим врачом.

❖ Когда посещаю сауну, обязательно провожу пилинг коленей: намазываю их скрабом для тела, массажными движениями втираю и тут же смываю теплой водой. После процедур в сауне и бассейне густо смазываю кремом.

❖ Ежедневно после вечернего душа непременно втираю крем для ног и в колени тоже.

❖ Когда в тридцать лет мои колени отказались сгибаться-разгибаться без боли, я забила тревогу. Врач определил отложение солей. Стала искать способы спасения от этой напасти. Для себя выбрала радикальный метод — голодание. Не имея никакого опыта по его проведению, запаслась учебниками по очистительному голоданию — от Брэгга до Малахова — и в течение регулярных серий процедур (голод, выход из него, нормальное питание, снова голод и т.д.) избавилась от отложения солей.

❖ Еще один бич — отеки. Особенно донимают тех, кто вынужден целый день проводить на ногах, у кого нарушено кровообращение. Давно взяла за привычку при чтении или просмотре телепередач поднимать ноги повыше. Так они быстрее отдыхают, не отекают. И народных рецептов лечения коленных суставов в моем архиве немало. Делюсь проверенными временем и опытом — своим и чужим.

❖ Заливаю 3 ст.л. **сухих листьев эвкалипта** 0,5 л **водки.** Настаиваю 2 недели, периодически взбалтывая. Втираю в больные суставы на ночь, пока кожа не станет сухой. Снова втираю — и так 3-4 раза. Завязываю теплым платком. За время сна суставы разогреваются, боль уходит, постепенно рассасываются соли, связки становятся словно молодые.

❖ Заливаю 30 г **корня сабельника** (продается в аптеке) 0,5 л **водки** и настаиваю в темном месте 21 день — тоже получается отличное средство для растирания коленей и других проблемных мест.

❖ Сосуды и суставы поможет почистить вкусная смесь из одного **лимона,** половины среднего **корня сельдерея** и головки **чеснока.** Все это пропускаю через мясорубку, добавляю 2–3 ст.л. **меда.** Утром ем натощак по 1 ч.л. снадобья.

Жанна МАГИНЯ, г. Волгоград

КРАСИВЫЕ ЖЕНСКИЕ НОЖКИ ПЕРЕВЕРНУЛИ НЕ ОДНУ СТРАНИЦУ ИСТОРИИ.

Французская мудрость

Лист вишневый — организм здоровый

Уже несколько лет мы с дочкой не покупаем чай. Заготавливаем свой, собирая по окрестным полям охапки иван-чая, ферментируем, вялим и всю зиму пьем, придумывая для разнообразия всевозможные добавки. То подсушенный прямо на ветке малиновый лист бросим в заварник, то щепотку сухой черники, то замороженные с осени листья мелиссы... Но хочу поделиться особым открытием.

За нашим огородом — заросли дикой вишни, которая буйно цветет, но не плодоносит. Как-то смотрю: дочка нарвала целый таз листьев. «Зачем?» — удивилась я. «Попробую ферментировать», — услышала в ответ.

Стали пропускать сырье через мясорубку, как того требуют правила ферментации. Но дело шло с трудом: механизм все время заедал, и я переживала, что получу не гранулированный чай, а сломанный агрегат. Зато дочка нашла новый способ — более легкий и быстрый: листья замораживает без предварительного подвяливания, потом размораживает, согревает до комнатной температуры и укладывает в эмалированный таз слоем 10-15 см. Укрывает влажной льняной тканью, придавливает сверху камешком и ставит на горячую печку. Через несколько часов пересыпает на противень и — в разогретую до 90 град. духовку на часок. А досушивает уже при меньшей температуре. Листья темнеют, сохраняя свой аромат.

Такую заготовку смешиваем с иван-чаем или завариваем без всяких добавок. Цвет настоя темный, аромат — просто волшебный. Кто-то улыбнется: мол, стоит ли так заморачиваться, проще чай в магазине купить. Проще-то оно проще — не спорю, в финансовом плане тоже выгода не ахти какая. Но ведь дело в том, что пьем этот чаек не только для удовольствия, но и в лечебных целях. Уже три года всякие сезонные хвори обходят нас стороной. И ребятишки у дочки растут здоровенькими.

Валентина ГУСЕВА, г. Пошехонье

Смотри фото
Рядовые застолья
Несущая ось шашлыка
Зимний кафтан
Судно викингов
Жилище папы Карло
Река в Забайкалье
Высокий каблук
Рыбий детеныш
Вареные сушеные плоды
"Сыр королей"
Рабочие туфли Золушки
Душистый лист в борще
..., два и готово
Цирковой возглас
Израильский художник
Карты гадалки
Претензия супругу
Первый хирург по трансплантации
Гоночная малютка
Часть пьесы
Большегрузные весы
Танец летка - ...
Английский сеттер
Австрийский ром
Трагедия Вольтера
Трос, тянущий трал
Блюдо из крупы
Добыча рыбака
Рыба из дерева и ноты
Потеря на курсе ценных бумаг
Специя для плова
Пшеничная лепешка в Индии
"Ас из асов", режиссер
Котел для плова
Отзыв в трубку
Команда старта
Восточное блюдо
Водка из риса
Приток Аракса
Хлебный напиток
Злак для плова
Государство в Южной Америке
Тянущий судно
Грузинский автомобиль
Споровое растение
Летчик-ас 30-х годов
Бывший лидер Палестины
"Путевка в жизнь", режисс.
Кавказские вареники
Вершина Кавказа
Маленькая речная рыбка
Линза в оправе
Обычай в юриспруденции
"В лесу родилась ..."
Брезентовая куртка
Воин в мусульманских странах
Мастер по дереву (устар.)
"Квартет" чекушек
Боевой клич
Сушеные абрикосы
Светит, а не греет
Король Норвегии XI века
Пароль Али-Бабы
Автомобиль "...-Левассор"
Моносахарид
Четыре пуда песка (устар.)
Римский император

Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

По горизонтали: Едоки. Шампур. Бри. Башмаки. Лавр. Упрек. Алле. Каррель. Карт. Лаверак. Акт. Заира. Ваер. Каша. Дамно. Ури. Казан. Плов. Арпа. Квас. Плаун. Рис. Ушба. Елочка. Экк. Узус. Литр. Курага. Аргун. Луна. Олаф. Панар. Рибоза. Сезам. Кадь. Авит.

По вертикали: Приправа. Дракар. Каморка. Шпилька. Малек. Узвар. Бекеша. Калар. Раз. Агам. Таро. Вага. Енка. Штро. Улов. Иваси. Зира. Наан. Алло. Пуск. Арак. Суринам. Каз. Пескарь. Бурлак. Чкалов. Арафат. Курзе. Лупа. Роба. Гази. Ура.



Кухня — сердце дома

Наша гостья Амалия КАРС (@amaliya_foodblogger) родилась и выросла в Москве. По образованию она — инженер-экономист на железнодорожном транспорте, а ее любовь к кулинарии проявилась еще в детстве.

Моя бабушка Людмила Николаевна часто звала меня помогать на кухне. И я это обожала! Бабуля всегда говорила, что в доме должно пахнуть пирогами. Сначала я готовила для родных и друзей, не боясь экспериментировать с ингредиентами. Всех угощала и получала массу комплиментов.

У меня постоянно просили рецепты, поэтому решила создать блог о домашней и вкусной еде. Так начался мой путь в мир Инстаграма и фотографии, и вскоре это стало настоящим увлечением. Я не оканчивала никаких курсов по фуд-фото, просто читала зарубежную специализированную литературу, изучала информацию на англоязычных сайтах и каждый день снимала. Убеждена, что ни один учитель не научит этому искусству за день, неделю или месяц — только постоянная практика приведет к отличному результату. Фотографируйте каждый день — и у вас все обязательно получится!

Армянская аджика

Многие считают, что аджику нужно готовить только из острого красного перца. И это правда, если речь идет об абхазской или грузинской приправе. Но есть еще и армянская! Она получается не слишком жгучая, с восточными нотками и ярким вкусом.

• 1 кг острого красного перца • 3 стручка сладкого красного перца • 3 головки чеснока • 0,5 ч.л. молотого кориандра • 30 мл винного уксуса • 200 г соли среднего помола • растительное масло • по пучку петрушки, кинзы, сельдерея.

У перцев удаляю плодоножки и семена, разрезаю стручки вдоль пополам, заворачиваю в фольгу и запекаю в духовке при 200 град. 20 мин. Зелень мою, обсушиваю и нарезаю. Чищу чеснок. Подготовленные продукты пропускаю через мясорубку, добавляю кориандр и соль, вливаю уксус, все перемешиваю деревянной лопаткой. Ставлю в холодильник на 48 часов, время от времени перемешивая. Раскладываю готовую аджику в стерилизованные банки, наливаю в каждую сверху тонкий слой растительного масла и закрываю крышками. Храню в прохладном темном месте.

Содержащийся в острых перцах капсаицин постепенно оседает на слизистых оболочках. Если, отведав жгучее блюдо, ощутили во рту «огонь», даже не пытайтесь «потушить» водой: капсаицин — маслянистое вещество, с ней смешивается плохо. Закусите «пламя» мороженым, йогуртом, кусочком свежего лимона либо запейте молоком, красным сухим вином, томатным соком. Хлеб или рис тоже могут помочь: они, подобно активированному углю, абсорбируют капсаицин.



Черничный джем «Лето в банке»

Вот-вот начнется самый сезон черники — обязательно отправляйтесь в лес за «уловом». А насчет рецепта я уже позаботилась. Он настолько простой, что не заставит вас долго стоять у плиты. Зато результат порадует.

• 1 кг черники • 800 г сахара.

В большую кастрюлю или таз выкладываю половину черники, измельчаю погружным блендером в пюре, добавляю сахар и перемешиваю. На среднем огне, постоянно помешивая, довожу до кипения и варю до полного растворения специи. Добавляю оставшуюся чернику и томлю, пока джем не загустеет. Разливаю горячее лакомство в стерилизованные банки и закатываю.



Маринованный перец «Охота удалась»

Отправляясь на рынок за овощами, всегда себя чувствую немного охотницей: разглядеть все лучшее, выбрать самые спелые плоды, отхватить душистые пряности и вязанки ослепительной изумрудной зелени…
И с отличной добычей вернуться домой — мечта любого охотника! Как учила меня тетя Соня, первым делом нужно закатать банки с домашней закуской. А маринованные с чесноком и зеленью перцы к тому же хороши и как дополнение к любым мясным блюдам — от стейка до домашних котлет.

• 1 кг сладких разноцветных перцев • 15 зубчиков чеснока • 2 пучка укропа • 5 веточек тимьяна • соль — по вкусу (у меня — 1 ст.л.) • стручок острого перца • 250 мл растительного масла • 125 мл яблочного уксуса.

Сладкий перец запекаю до черных подпалин, кладу в глубокую миску, накрываю фольгой и оставляю на 15-20 мин. Затем чищу от кожицы и семян, нарезаю вдоль ломтиками. Укроп и очищенный чеснок измельчаю. У острого перца удаляю семена, нарезаю стручок колечками. Смешиваю масло, чеснок, укроп, острый перец, уксус и соль. На дно стерилизованной литровой банки наливаю немного пряной масляной смеси (маринад), выкладываю слой сладкого перца, на него — еще 1-2 ст.л. заливки. Так заполняю всю банку, последний слой — обязательно маринад. Накрываю крышкой, ставлю на полотенце в кастрюлю с едва кипящей водой на 5-7 мин., плотно закрываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания. Храню в прохладном месте.



Клубничное варенье моей бабушки

Самое любимое варенье — клубничное. Сочные сладкие ягоды с невероятным ароматом — то что нужно холодными зимними вечерами. К тому же, открывая банку, точно знаю, что в ней все натуральное.

Перебираю 1 кг **клубники,** удаляю плодоножки, ягоды кладу в дуршлаг и мою несколько раз, даю стечь воде. В тазу или кастрюле засыпаю клубнику 1 кг **сахара** и ставлю в прохладное место на ночь (8 часов). На минимальном огне довожу до кипения, снимая пенку, варю 5 мин. Кипящее варенье переливаю в горячие стерилизованные банки, закручиваю прокипяченными крышками, переворачиваю и укутываю до полного остывания. Храню в прохладном темном месте.

Пирог «Ягодные облака»



Самое время для сезонного пирога с летней ягодой! Несмотря на то что я не любитель песочной выпечки и безе по отдельности, вместе — это просто невероятное сочетание, дополненное к тому же кислинкой смородины.

Для теста: • **400 г муки** • **2 ч.л. разрыхлителя теста** • **6 желтков** • **150 г сливочного масла** • **140 г сахара** • **пакетик ванильного сахара** • **2 ст.л. ледяной воды.**
Для начинки: • **0,5 кг ягод красной смородины** • **6 белков** • **200 г сахара** • **200 г молотых орехов (у меня — миндаль).**

Охлажденное масло нарезаю кубиками. Быстро смешиваю все ингредиенты для теста сначала миксером с насадкой крюки, затем — руками. Противень застилаю пергаментом. Слегка прижимая, равномерно распределяю по нему тесто-крошку. Выпекаю 15 мин.

Ягоды мою, обсушиваю, снимаю с веточек. Охлажденные белки взбиваю со щепоткой соли. Не прекращая процесса, постепенно всыпаю сахар и добиваюсь густой блестящей массы. Аккуратно перемешиваю с молотыми орехами и смородиной. Распределяю начинку поверх коржа и выпекаю 25 мин. Готовый пирог полностью остужаю, по желанию посыпаю сахарной пудрой.

Наталья АДМИРА, Германия. Фото автора

Плюс творог

В любимый летний салат из помидоров, огурцов и зелени (петрушки, кинзы, укропа) добавляю нежирный творог по вкусу и заправляю натуральным йогуртом. Получается полноценный легкий обед!

Валентина РОБЕЙКО, г. Киев



«Хлеб на вертеле»

Давайте согреем себя и близких теплом костра и накормим вкусным хлебом на вертеле.

• **2 ст. муки** • **1 ст. воды** • **пакетик быстродействующих дрожжей или 2 ст.л. закваски** • **1 ч.л. соли.**

В просеянную муку добавляю соль и дрожжи (или закваску), вливаю воду, замешиваю некрутое тесто. Ставлю в тепло на час. Заготавливаю, мою и зачищаю не очень тонкие прямые веточки по размеру мангала или использую шампуры. Когда готовы угли и подошло тесто, отщипываю кусочки, раскатываю в колбаски и накручиваю по спирали на веточки или шампуры. Кладу на мангал и, постоянно переворачивая, запекаю до готовности. Далее — самое сложное. Либо пытаюсь донести угощение до стола, пока детвора все не растащила и не съела. Либо уговариваю гостей попробовать что-нибудь еще, кроме хлебного шашлыка.

Екатерина МИЛОВИДОВА, г. Пермь. Фото автора

Баварский салат

Как только теплеет на улице, по всей Германии начинают работать так называемые пивные сады. Как правило, это открытые площадки ресторанов, завлекающие прохожих пивом и закусками — от всевозможных салатов, включая этот, до свежих кренделей-бретцелей.

• **Некрупный дайкон** • **половинка огурца салатного сорта** • **небольшой пучок редиса** • **пучок руколы** • **2 вареных яйца** • **4 ст.л. растительного масла** • **2 ст.л. фруктового уксуса** • **1 ч.л. горчицы** • **щепотка сахара** • **соль** • **молотый черный перец.**

Дайкон чищу, огурец и редис мою. Нарезаю овощи тонкими пластинами, соединяю с руколой.

В отдельной посуде смешиваю масло, уксус, горчицу, соль, сахар и перец (удобно делать это в маленькой баночке: закрыть ее крышкой и несколько раз энергично встряхнуть). Соединяю заправку с рублеными яйцами и добавляю к салату. Перемешиваю и оставляю на 30 мин., чтобы ингредиенты «подружились».

Яна АФОНИНА, г. Курган. Фото автора

Маринад «Просто отпад!»

Не единожды проверено и доказано: это просто невероятный маринад для любого мяса, но особенно советую приготовить в нем куриные ножки. А потом на гриль — и море восторгов вам обеспечено.

• **Крупная луковица** • **2 зубчика чеснока** • **кусочек 2 см свежего корня имбиря** • **2 веточки тимьяна** • **8 кофейных зерен** • **1 ч.л. семян кориандра** • **по 0,5 ч.л. зиры и горошин черного перца** • **несколько веточек свежей кинзы** • **5 ст.л. сахара (у меня — коричневый)** • **5 ст.л. соевого соуса** • **3 ст.л. оливкового масла** • **несколько капель острого соуса (у меня — табаско)** • **цедра и сок 1 лимона или лайма.**

Лук и чеснок крупно нарезаю. Соединяю все ингредиенты, измельчаю в блендере. Поливаю маринадом подготовленное мясо или части птицы, хорошо перемешиваю. Оставляю мариноваться на несколько часов, а лучше — всю ночь. Жарю на угольном гриле сначала на большом жаре, потом томлю над тлеющими углями, а затем — снова на большом жаре и при этом поливаю... газированным ситро или пивом. Знаю, что американцы сбрызгивают колой. Я как-то выбрал барбарисовый лимонад — получился специфический вкус, чем-то напоминающий виски или ром.

Александр МИРОШНИЧЕНКО, повар, г. Ростов-на-Дону

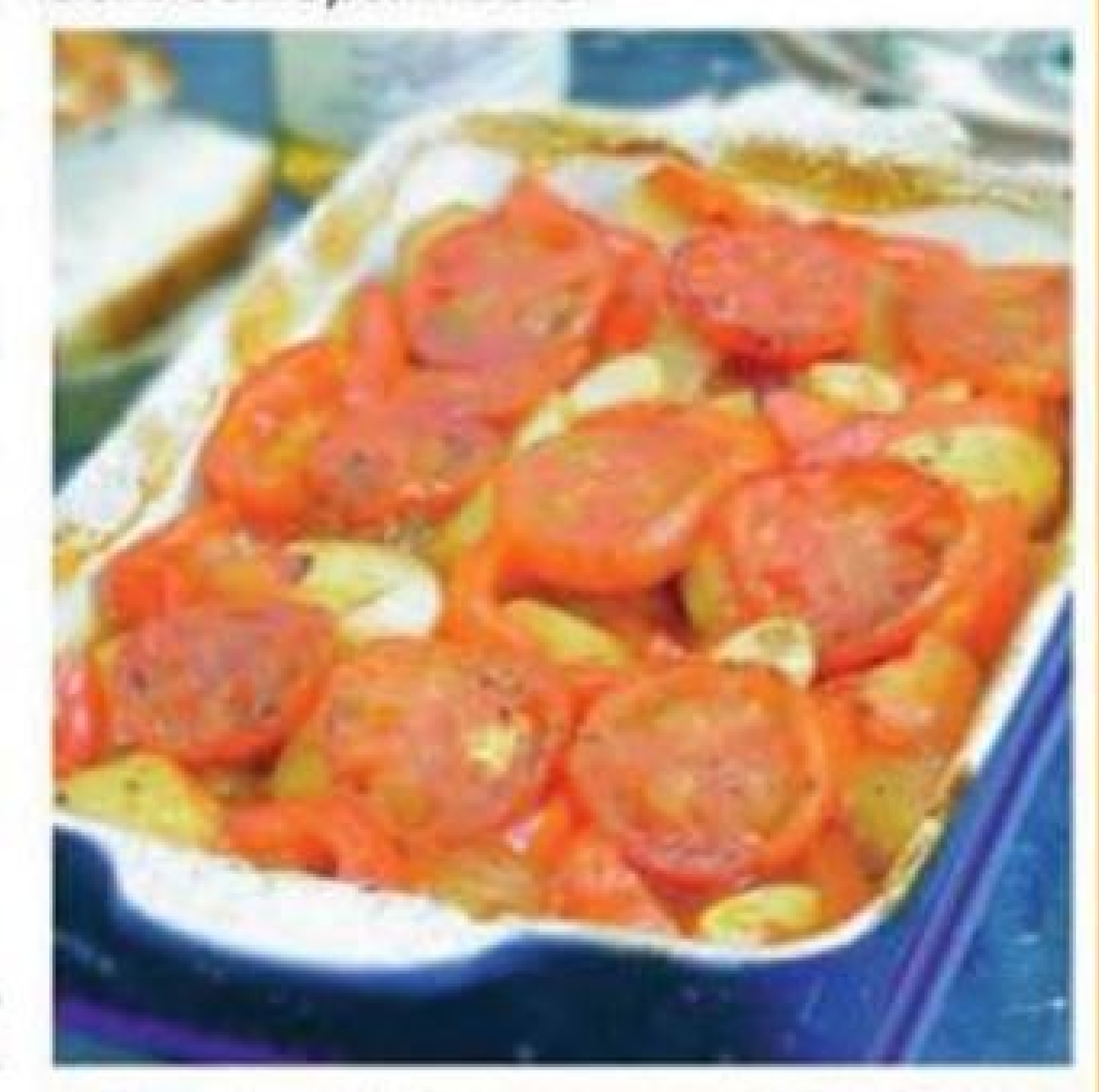
Турецкая запеканка

Это блюдо несколько лет назад меня научили готовить гости. Сочетание продуктов — идеальное, и получается довольно сытное угощение. Правда, в оригинальном рецепте все ингредиенты надо было заранее обжаривать, но я предпочитаю более быстрый и здоровый вариант. Кстати, иногда котлеты готовлю с запасом и часть замораживаю.

Для котлет: • **0,5 кг смешанного мясного фарша** • **2 помидора** • **луковица** • **по 1/4 ч.л. сушеного тимьяна, молотых красного и черного перцев** • **4 ст.л. панировочных сухарей** • **соль.**

Овощной слой: • **5-6 средних картофелин** • **2 помидора** • **крупный стручок сладкого перца** • **5-6 зубчиков чеснока.**

Для соуса: • **1 ст.л. томатной пасты** • **2 ст.л. растительного масла** • **по 1/4 ч.л. молотых красного и черного перцев** • **свежий или сушеный розмарин** • **соль.**



Лук и помидоры для котлет натираю на терке, соединяю все ингредиенты, тщательно вымешиваю фарш. Формую продолговатые колбаски по типу люля-кебаб. Форму для запекания смазываю маслом. Выкладываю котлеты, нарезанный четвертинками очищенный картофель (молодой можно не чистить), полоски перца, кружочки помидоров, зубчики чеснока. Все ингредиенты для соуса размешиваю в 1 ст. горячей воды и заливаю в форму. Плотно закрываю крышкой или фольгой, ставлю в разогретую до 180 град. духовку на час. Снимаю фольгу, еще немного запекаю и проверяю готовность (ориентируюсь на степень мягкости картофеля). Если готово, достаю. А если нет — держу в духовке еще 20-30 мин. Ох, как вкусно все съесть, а соус вымакать свежим хлебом!

Юлия ЗОЛЬДИНА, г. Черкассы.

Фото автора



Зеленый суп за полчаса

Предлагаю новый вариант любимого многими щавелевого супа, который готовлю буквально за полчаса.

На двухлитровую кастрюлю: • **банка консервированной сайры в собственном соку** • **крупный пучок щавеля** • **3-4 картофелины** • **морковь** • **луковица** • **2 яйца** • **соль** • **пряности: перец черный — молотый и горошком, лавровый лист** • **зелень.**

Овощи мою, чищу. Картофель нарезаю брусочками, заливаю водой, варю до полуготовности. Жарю в растительном масле измельченный лук и тертую морковь, всыпаю нарезанный щавель, еще недолго прогреваю и добавляю в кастрюлю. Туда же кладу кусочки рыбы из консервов. Взбиваю яйца со щепоткой соли, тонкой струйкой, помешивая, вливаю в кипящий суп. Солю и добавляю пряности по вкусу, варю 3 мин. Снимаю с огня и даю настояться под крышкой 15 мин. Подаю, посыпав зеленью.

Ольга МАЛИЧ, г. Санкт-Петербург.

Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, а какие вкусные угощения готовите вы из собранного урожая? Чем удивляете семью и гостей? Поделитесь рецептами любимых супов, выпечки, десертов, горячих блюд — за каждую публикацию вас ждет приятное денежное вознаграждение.



ТОП-5 легких десертов с клубникой

Иногда не надо придумывать сложных блюд. Порой к свежей клубнике достаточно добавить 1-2 ингредиента — и потрясающий десерт готов. Итак, ягоды плюс…



шоколад



взбитые сливки



жирный творог, какао, кокосовая стружка



желе из пакетика



и, конечно, шампанское!



Комментирует Юлия ЛЮМЬЕ, нутрициолог, @julia_lumie, г. Орел.

Топим за молоко

Говорят, что... При термической обработке в топленом молоке разрушается большая часть витаминов. Однако концентрация кальция и железа, наоборот, только возрастает.

Да, это правда. Коровье молоко само по себе полезно (конечно, если у вас достаточно фермента лактазы и организм нормально усваивает продукт). Томят же его при температуре от 85 град., не доводя до кипения. Благодаря этому вода частично выпаривается, а концентрация остальных составляющих повышается, соответственно, массовая доля кальция, железа, жира возрастает. Однако, несмотря на щадящую термическую обработку, при томлении все же происходят так называемые кулинарные потери: существенно снижается содержание витаминов, в частности тиамина и аскорбиновой кислоты.





Комментирует Ольга ГЛУШКО, нутрициолог, диетолог-консультант, @fit.ninzya, г. Краснодар.

Клубничная «аспиринка»

Говорят, что... В своем составе клубника содержит элементы, которые схожи по действию на наш организм с... аспирином, значит, ягодка может стать средством от головной боли.

Клубника — безусловно, ценная и полезная ягода. Она содержит дубильные вещества, пищевые волокна, органические кислоты (яблочную, салициловую, лимонную), эфирные масла. Также она — кладезь витаминов и минералов. Поэтому свежие ягоды — прекрасное решение при авитаминозе. Однако есть клубнику, чтобы избавиться от головной боли, я бы не рекомендовала. Производное салициловой кислоты — действующее вещество аспирина — конечно же, обладает обезболивающим эффектом, но вам придется съесть ну очень много ягод, чтобы набрать нужную дозу.

ХВОСТливый отвар

Говорят, что... Сушеные чашелистики (хвостики) клубники полезнее, чем сама ягода, они помогают при самых различных недугах.

Чашелистики действительно используют в народной медицине, равно как и листья клубники, земляники. Чаи и настои из хвостиков обладают мочегонным действием, эффективны при заболеваниях мочевыделительной системы; нормализуют выработку желудочного сока, помогают устранить диспепсические явления, спазмы в брюшной полости. Хорош такой отвар для профилактики простудных заболеваний осенью и зимой.

Сейчас, в сезон ягод, советую запасти именно чашелистики: высушите их на солнце или в духовке при минимальной температуре. Для целебного чая 2 ст.л. хвостиков (можно смешивать с земляничным листом, зеленым чаем и другими травами) залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться.



Комментирует Ольга ТАБИДЗЕ, врач-гастроэнтеролог, г. Санкт-Петербург.

Дайте корочку хлеба!

Говорят, что... Хрустящая корочка хлеба намного полезнее мякиша, так как в процессе выпечки в ней скапливаются антиоксиданты, которые помогают бороться с онкологическими заболеваниями.

Действительно, по данным научных исследований, аппетитная корочка хлеба содержит полезные для нашего организма вещества, обладающие антиоксидантными свойствами. Но только в том случае, если тесто запеклось естественным образом и хлеб не подгорел. А вот доводить корку до черноты, скорее, вредно.

Сушеные помидоры «Приправа Итальяно»

Была у меня баночка пряностей «Помидоры сушеные с чесноком и базиликом». Пекла с ней очень вкусный и ароматный хлеб. А когда приправа закончилась, решила сама приготовить подобную смесь. Опыт по сушке помидоров уже имелся, да и с домашней пряной солью давно подружилась. Так как на упаковке продукта никакой информации о количестве ингредиентов не было, пришлось экспериментировать. Решила идти по пути, где не надо смешивать полностью сухие ингредиенты и потом молоть их — при таком способе соль не соединится с томатами, не пропитает их. Мой вариант — сушить помидоры вместе с солью и чесноком.

• 2 кг помидоров (пальчики или сливки) • 2 большие головки чеснока • 0,5 ст. сушеного зеленого базилика • 90 г крупной каменной соли.

Выбираю спелые красные помидоры с плотной мякотью — такие при сушке дают меньше сока. У плодов снимаю кожицу, нарезаю тонкими кружочками, кладу в глубокое блюдо, добавляю мелко натертый очищенный чеснок и соль, перемешиваю, даю массе постоять 10-15 мин., чтобы выделился сок (его сливаю). Раскладываю томатные ломтики на поддоны электросушилки, довожу их в течение нескольких часов при высокой температуре до сухого состояния. Можно выдерживать всю ночь при 35-50 град., но потом все равно нужно досушить при высокой температуре. Измельчаю в кофемолке или блендере до крупной крошки, перемешиваю с базиликом. Пересыпаю готовую приправу в сухую баночку, плотно закрываю, храню в темном прохладном месте.

Мой совет

Добавляю такую смесь при выпечке хлеба и в блюда, где нужна именно крупная ароматная соль. Для салатов, яичницы, картофеля часть заготовки измельчаю в более мелкую крошку.

Татьяна РОМАНОВА, г. Дмитров.

Фото автора

«Банк» для зелени

Пучки петрушки и укропа мою сначала в миске или тазу, затем под струей воды. Раскладываю на бумажных полотенцах и оставляю обсохнуть. Затем складываю в стерилизованную полулитровую банку и закрываю полиэтиленовой крышкой. Храню в холодильнике — зелень не желтеет и остается ароматной довольно долго.

Светлана КОРНИЕНКО, г. Ивано-Франковск

«Хитрая» мята

Прошлым летом в моей морозильной камере не осталось даже щелочки, куда можно было бы «спрятать» зелень. А мята все не заканчивалась... Сушить ее не люблю — получается не такая душистая, как замороженная. Тогда мне подсказали отличный способ хранения — результат очень понравился. Добавить в чай, компот, десерт — просто волшебно! А при заготовке вся квартира благоухает мятным ароматом — лучше всякого освежителя.



На тарелку, которую можно ставить в микроволновку, выкладываю **листики мяты.** В центр помещаю чашку с водой (обязательно!). Жидкость наливаю не до самых краев, чтобы не расплескалась. Включаю СВЧ-печь на 3 мин. при максимальной мощности. Все! Мята на зиму готова. Перекладываю в металлическую или стеклянную емкость, плотно закрываю и храню в сухом прохладном месте.

Лилия МАТВЕЕВА, г. Казань. Фото автора

Следующий номер выйдет 13 июля. Не пропустите!

«Сваты. Заготовки» 16+
№6 (74), 8 июня 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Главный редактор ЯЛОВА М.В.

Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com sz@toloka.com

Подписные индексы (помесячные): П1214 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России», **11423** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя».

Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.
Подписано в печать 26.05.2021 г. в 16.00
Тираж 85 000 экз.
отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (900) 615-56-07; E-mail: reklama_ru@toloka.com

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.
Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ.

Издается с мая 2015 года.
Выходит один раз в месяц.

Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или

на e-mail: sz@toloka.com

Дорогие наши, давайте делиться не только рецептами и советами, но и кулинарными, дачными, просто жизненными историями: забавными и откровенно смешными, сентиментальными и трогательными, с ноткой ностальгии и даже, возможно, легкой грусти. Главное, чтобы на душе после прочтения стало хоть чуточку светлее. С нетерпением ждем ваши рассказы!



Как дед козу обманул

В детстве каждого из нас были смешные и яркие моменты, запомнившиеся на всю жизнь и помогающие в трудную минуту. Есть и у меня такая история, наполненная любовью к близким людям, к своему роду.

Так хочется начать со знакомых из сказки слов: «Жили-были дед с бабой...». Завела бабка себе козу, приняла ее, как малое дитя. Кормила, расчесывала, доила. Много рогатая молока давала: в день — до полутора литров. Бабуля, помню, очень вкусный сыр варила, на оставшейся сыворотке пироги пекла да молочко свежее нам, внукам, наливала. Любила наша козочка полакомиться ольховыми и ивовыми веточками, очень уважала капустку, морковкой не брезговала. Хозяйка ее баловала — вкусностями угощала часто. Доила кормилицу, как положено, утром и вечером.

Козочка умная была: когда время дойки приходило, она блеять начинала — хозяйку звала. Ласкалась, как кошка, морду бородатую для поцелуя протягивала, о ноги терлась, спину погладить подставляла. И после блеяла: мол, не уходи. При этом к остальным членам нашего семейства коза относилась с недоверием, а нас, малых, и вовсе пободать норовила.

Войти в образ

Как-то заболела хозяйка, в больницу попала. Переживала сильно за свою любимицу: чтобы кормили вовремя, уборку делали регулярно... И не зря волновалась. Уже на следующий день дед приехал с жалобой, что коза никого не подпускает подоить, бодает. Бабка посоветовала: «Погладь ее, приласкай, поговори. Может, и подпустит. А то ведь заболеет, пропадет».

Утром опять дедушка приезжает: «Вроде, подпустила. Но только к делу приступил, а она как даст задними копытами по ноге. И ведро рогами укатила».

Бабуля крепко задумалась. Вдруг заулыбалась, расцвела: «А ты надень мой халат, в котором всегда дою. И косынку белую повяжи. Может, запах мой остался».

Назавтра приехал хозяин довольный: «Умная ты у меня, бабка! Как переоделся, так коза целоваться ко мне полезла — соскучилась по тебе, видать. Потом сама вымя подставила: натерпелась, бедолага. Теперь сама ко мне бежит доиться».

Это любовь!

Выписали, наконец, бабушку. Привез дед ее домой, а она — скорей в сарай к козе. Ну и зрелище было! Любимица кинулась к хозяйке, блеет, лижет ей лицо, как собачка, а бабка плачет от радости — просто индийское кино.

Эта семейная история до сих пор в памяти осталась. Как вспомню — так нежностью накрывает, а на лице улыбка появляется.

Елена ТОЛМАЧЕВА, г. Мытищи

Подписка-2021

Не пропустите уникальные выпуски «Самобранки» во втором полугодии 2021 года — два журнала, которые станут настольным пособием по самым востребованным темам: заготовки и карвинг (искусство украшения блюд из овощей и фруктов).

«Хит-парад осенних заготовок»



Только лучшие и проверенные рецепты, опробованные и получившие одобрение хозяюшек и их семей.

- Как засолить помидоры в городской квартире, чтобы по вкусу не отличались от бочковых?
- Какое варенье самое полезное и как его приготовить?
- Соки, компоты, пюре для малышей на домашней кухне окажутся выше всех похвал.

А еще — секреты специалистов, как сохранить урожай по всем правилам, самый точный лунный календарь заготовок и по-настоящему уникальные советы от наших дорогих хозяюшек.

Выйдет 13 июля.

«Карвинг: 30 мастер-классов для новичков»

Если вас пугает слово «карвинг», то мы готовы привлечь ваше внимание к этому доступному каждой хозяюшке виду украшения блюд и стола из овощей и фруктов. Вместе разберемся в основных терминах, приобретем нужные ножи (а может, кому-то будет достаточно и универсального ножика и ножниц), узнаем, как на максимальный срок сохранить готовые украшения, чтобы они не потеряли форму, и как «распустить» цветы из лука или перца. А подробнейшие мастер-классы научат вас создавать не просто розочки и хризантемы, а потрясающие съедобные букеты!

Выйдет 5 октября.

Чтобы не остаться без таких помощников, оформите подписку на 2-е полугодие 2021 года по индексам:

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ — П2382 (Почта России), 12666 (Почта Крыма).
ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ — 00519.

Пробудите силу предков



Все мы хотим для себя и близких долгой здоровой жизни и счастливых преклонных лет. В этом могут помочь знания и опыт, накопленные нашими далекими предками. Пробудите их силу!

Подпишитесь на 2-е полугодие 2021 года на издания **«Золотые рецепты наших читателей»** и **«Сваты на пенсии»** — и получите оригинальные подарки!

- Изображение тибетского узла долголетия для тех, кто хочет убрать из своей жизни все пустое, накопить энергию для рывка к исполнению собственных желаний, продлить молодость, укрепить здоровье.
- Сборник «Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы».

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ: TOLOKA24.RU (для жителей России) или **TOLOKA24.BY** (для жителей Беларуси).
ПО ПРОМОКОДУ 2121 — СКИДКА!

Есть вопрос

Сваты и дорогие читатели, выручайте! Вы — моя последняя надежда. Уже который раз пытаюсь сама вывести закваску для домашнего хлеба. Сначала процесс протекает вроде бы нормально, а потом что-то начинает идти не так, и все мои усилия идут прахом. Давайте вместе попробуем! Думаю, для хозяек, которые хотят кормить семью натуральными домашними вкусными продуктами, эта тема будет актуальна.

Марина ТОЛМАЧЕВА, г. Узда

* * *

Давным-давно угощали меня вкуснейшей заготовкой под названием «Греческая». В составе точно были фасоль и сладкий перец, а больше и не помню...
Может, кто-то из читателей готовит нечто подобное? Буду благодарна за рецепт.

Ирина ПОНОМАРЕВА, г. Могилев

* * *

С мужем часто ходим на тихую охоту, и у меня уже есть проверенные рецепты заготовок из грибов. Но хотим продвинуться дальше и попробовать готовить целебные снадобья из даров леса. Прошу читателей откликнуться и поделиться своим опытом в этом деле. Только очень прошу: не надо рецептов из интернета! Интересуют только те, что вы или ваши близкие опробовали сами.

Лариса СТУЖКО, Брестская обл.

Заготовки по Луне в июне-июле 2021 года

Благоприятные дни

11-15 июня
18-19 июня
22-24 июня
29-30 июня
3-5 июля

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Сегодня также вышли:

«Домашний», «Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Сваты», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Секреты исцеления» («Лечитесь с нами»), «Секреты кухни» («Кухонька Михалыча»), «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Тетя Соня», «Вышиваем крестиком: животные», «Веселые каникулы: 50 головоломок и викторин».

Непрерывная боль и зуд исчезли так быстро, что

Я ОТМЕНИЛА ОПЕРАЦИЮ ПО УДАЛЕНИЮ ГЕМОРРОЯ.


Дарина С. из Екатеринбурга

После этого: благодаря 4-недельному курсу боль исчезла навсегда

До этого: каждый поход в туалет был кошмаром, сидение и ходьба также причиняли боль

Полгода назад у меня появился сильный забор и резкая боль при походе в туалет. Кроме этого, меня там все время что-то жгло и был невыносимый зуд. Я использовала разные мази и свечи, делала сидячие ванны. Вначале это помогало и все возвращалось в норму» – доверительно рассказывает Дарина.

Но потом становилось все хуже

Через 2 месяца фармацевтика и домашние способы лечения уже не помогали. В туалете все было очень мучительно. Я страдала также во время ходьбы. Надо было делать маленькие шаги, ступать осторожно, в противном случае меня пронзала боль. Помогали лишь сильные болеутоляющие средства, но только на краткое время. Я начала увеличивать дозы. После них я была вялая и сонливая. Также начались боли в желудке.

Муж просил меня, чтобы я перестала принимать лекарства, но это легко говорить! Когда боль была невыносимой, я украдкой глотала таблетки. Но и это уже не помогало... Я как черта боялась каждого похода в туалет, поскольку это приносило невероятную боль. Смертельно перепугалась, когда увидела кровь на туалетной бумаге. Я поняла, что слишком долго медлила, что со мной уже происходит что-то плохое...

Я договорилась об операции

Наконец-то я решилась и пошла к специалисту. Он меня обследовал и констатировал: «Геморроидальные узлы в критическом состоянии, большие и твердые. Очевидное прогрессирующее воспаление. Это является причиной боли, жжения, зуда и проблем с опорожнением кишечника. Существует опасность возникновения венозного тромбоза. **Вы должны понимать, болеутоляющие средства вовсе не являются защитой, а противовоспалительные препараты всего лишь симптоматические.** Остается операция».

Операция была назначена через 6 месяцев. Я упала духом... Впереди еще столько месяцев боли – сказала я себе. Мне тогда даже не пришло в голову, что может быть средство, благодаря которому я вообще смогу избежать операции!

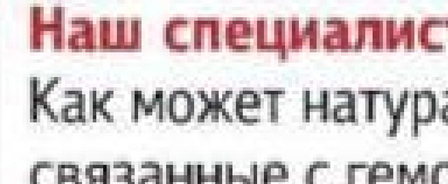
Меня спас один клик

Я начала читать в интернете, что меня ждет, и случайно открыла какой-то сайт. Я не знала, что это был самый важный жест в моей жизни. На этих страницах было описание действия абсолютно нового препарата: **прокто-ревитализационный курс Гемпротект для применения в домашних условиях.** Этот метод абсолютно природным способом ликвидирует причины возникновения геморроя и предотвращает его вторичное появление. И все это без химических препаратов и дорогого вмешательства.

Этот курс содержит необходимую дозу концентрированных биоактивных, антиоксидантных, сосудосуживающих и защитных веществ. Благодаря им препарат **безопасно и на длительное время устраняет тромбозы, раны и воспаления.** Возобновляется нормальное снабжение кровью и плотность в нижней части толстого кишечника. Все это приводит к устранению застоя крови, сосредоточенной в геморроидальных узлах, и они полностью рассасываются уже в течение 30 дней.

Несмотря на то, что это было интересно, я все же продолжала читать об операции. Это было слишком хорошо, чтобы поверить, и я рассказала мужу о своих сомнениях. Когда я показала ему Гемпротект, он сказал: «Попробуй, операция далеко. Если поможет, ты просто ее отменишь». И я заказала полный курс на 60 дней. **Уже через 2 дня я почувствовала значительное облегчение!** Боль была переносимой, а зуд и жжение быстро прошли. Уже через 7 дней я могла делать движения, при которых до этого корчилась от боли. **Я также без проблем сидела.** Я все меньше времени проводила в туалете, а боль с каждым днем уменьшалась. Я чувствовала себя все лучше и лучше.

Через месяц, когда у меня уже практически не была никаких проблем, я снова пошла к специалисту. Он был удивлен: «Это невероятно! Даже следа не осталось от воспалительного состояния, шишки исчезли. Геморрой полностью рассосался. Что Вы делали, кроме сидячих ванн и применения мазей?» Я ответила, что ничего, и рассказала о Гемпротект. Врач понял, как действует данный курс, но не знал, что такой препарат появился на рынке. Операцию мы само собой отменили.



Наш специалист, проф. Генри Корден объясняет:

Как может натуральный прокто-ревитализационный курс Гемпротект устранить связанные с геморроем проблемы, усложняющие Вам жизнь?

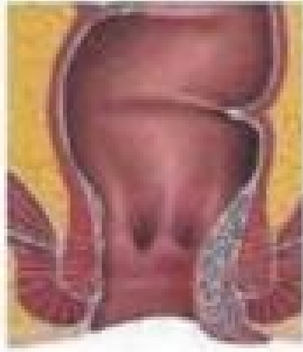
Возникновению геморроя главным образом способствуют ослабленные мускулы, блокирующие нормальный ток крови. Кроме того, сидячий образ жизни и пища, бедная клетчаткой, нарушают давление в венозной системе. Лишенные защиты мускулов **сосуды вокруг прямой кишки растягиваются, как шарик, и наполняются кровью.** Появляются чрезвычайно болезненные расширенные вены, которые при попытке опорожнения кишечника образуют кольцо, усиливающее давление, боль, зуд и жжение. Постепенно происходит выдавливание геморроидальных узлов, препятствующих акту дефекации, нормальной ходьбе и длительному сидению. Независимо от прогрессирования проблемы, средства обезболивания только снимают боль, а сидячие ванны и мази действуют симптоматично. Чтобы на длительное время избавится от боли, жжения и запоров, нужно воздействовать на источник проблемы:

- вывести кровь, застаивающуюся в геморроидальных узлах;
- устранить возникший венозный тромбоз;
- питать клетки сосудов и мышц;
- погасить воспалительные процессы, раздражения и инфекции;
- предотвратить рецидивы.

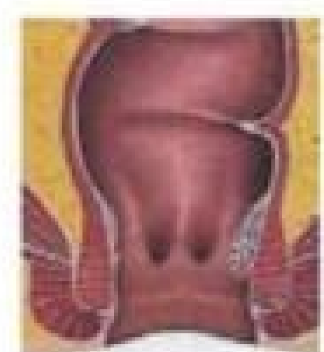
Натуральный Гемпротект помогает достичь нужного эффекта **благодаря глубокому проникновению в поврежденные ткани и их обновлению.** Гемпротект содержит необычайно эффективную формулу для устранения инфекции, воспаления кожи и слизистой (бактериального, вирусного или грибкового происхождения). Действует также против боли и зуда.

Прокто-ревитализационная формула была усилена экстрактом зверобоя, который обладает регенерационным и восстанавливающим эффектом, **стимулирует обновление коллагена** в организме, существенно улучшает эластичность и прочность мышечной ткани и глубоко питает клетки стенок сосудов. Дополнение формулы экстрактом опунции способствует тому, что **кожа покрывается защитной оболочкой**, препятствует раздражению, сохраняет правильное pH кожи и делает возможным безболезненное и более легкое опорожнение кишечника.

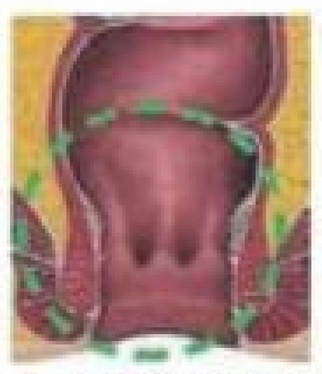
Через 7 лет работы над созданием Гемпротект опрос группы из 987 добровольных участников подтвердил, что **достаточно 2-3 дней для того, чтобы наступило ощутимое улучшение** и раздражение ушло. После 2 недель 91% участвующих в исследовании избавились от зуда, боли и запоров. **После 30 дней 97% участвующих обнаружили полное рассасывание геморроидальных узлов.**



До курса: кровь накапливается в растянутых сосудах, образуются сгустки. Возникает неприятное воспаление и расширенные вены, вызывающее необычайно болезненный акт дефекации.



В течение: питательные вещества проникают внутрь стенок сосудов. Опухоль уменьшается, что является признаком устранения воспалительного состояния. Застой крови устраняется.



После курса: стенки сосудов укреплены и препятствуют возникновению новых расширенных вен. Возобновляется легкое опорожнение кишечника, исчезают воспаления, боль, жжение и зуд.

Как заказать натуральный прокто-ревитализационный курс «Гемпротекта», чтобы на длительное время избавиться от боли, зуда и запора?

Каждый день первые 100 человек, которые позвонят на горячую линию

8 (495) 781-42-14, получат до **70% скидки**!

«Гемпротект» (**60** таб.) за **1299 руб.** вместо ~~2500 руб.~~! Код продукта: 462 19 313.

«Гемпротект» (**120** таб.) за **2000 руб.** вместо ~~5000 руб.~~! Код продукта: 462 19 314.

Суперпредложение! «Гемпротект» (**240** таб.) за **3000 руб.** вместо ~~10 000!~~

Код продукта: 462 19 315.

+ Почтовые расходы

Звоните сейчас 8 (495) 781-42-14 по обычным тарифам

или **8 (800) 250-77-69.** Звонок бесплатный.

Или отправьте СМС на номер +7(925) 007-30-03.

Наш: сайт www.ru.betaprotect.com

